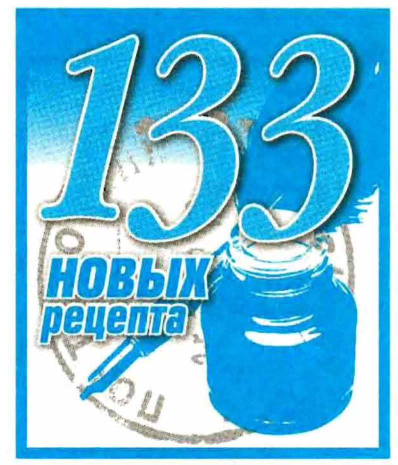
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№24 (264) НОЯБРЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Трудный путь к здоровью

Из-за тяжелого заболевания мне пришлось лежать почти год. А сейчас я начала свой путь к здоровью. Трудно сделать первый шаг, когда отвыкаешь двигаться. И слабость, и лишний вес, набравшийся за время болезни, давит тяжким грузом… К счастью, вовремя познакомилась с нашей газетой. Советы ее читателей кого угодно поставят на ноги! Здесь опыт людей, переживших войну и другие беды. Здесь и рецепты лечения, и просто слова моральной поддержки, добрые напутствия. Когда читаешь все это, возникает желание жить, стать здоровой и счастливой. Настроение улучшается, появляется вера в свои силы. И сразу хочется всего! Я мечтаю о том, как у меня будет настоящая, дружная семья и двое ребятишек. Еще интересная работа, путешествия и много друзей. Но сразу все бывает только в сказках. Понимаю, что ради здоровья надо ежедневно и упорно трудиться. Надо двигаться, даже если очень трудно, и бывать на свежем воздухе в любую погоду. Надо лечиться по плану и делать все строго по часам. Сейчас я живу у своей бабушки в деревне, и мне это очень помогает. Уже сам уклад деревенской жизни настраивает на нужный лад. Верю, что справлюсь и буду полностью здорова. Теперь знаю: никакие санатории, реабилитационные центры не подарят здоровье, если человек сам не стремится к полноценной жизни.

Марина К., Оренбургская обл., г. Новотроицк

ЦИТАТА

Улыбайтесь, смейтесь, радуйтесь – и все хвори уйдут!

Пыжов Евгений Александрович, г. Вязьма, Смоленская обл.

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ 16+

ЛОФАНТ ДЛЯ СОСУДОВ

Нет такого растения, которое можно было бы назвать бесполезным. И все-таки в наших садах найдется не так много ценных представителей флоры, способных соперничать с лофантом.

Он действительно универсален, поскольку одновременно является и декоративным, и медоносным, и лекарственным. Лофант анисовый – мой любимец. Растение красивое – его яркие пурпурные хвостики-соцветия начинают распускаться уже в июле, а длится их цветение до конца августа. Растение ароматное – пчелки, осы и прочие букашки гроздьями повисают на его соцветиях. Я заметила: стоит побыть возле лофанта 20-30 минут, вдыхая аромат цветов, всю усталость как рукой снимает. Муж даже возле кустиков лофанта сделал скамеечку – там мы каждый летний вечерок отдыхаем.

А целебные свойства лофанта наша семья неоднократно испытала на себе. Теперь мы знакомы со многими пунктами его «послужного списка».

Одно из удивительных качеств лофанта – его умение влиять на сосуды, делать их более гибкими и выносливыми. И любой человек может избавиться от метеозависимости благодаря этим свойствам растения.

У мужа была гипертония. Чуть погода начнет меняться – вот он уже плохо себя чувствует, давление зашкаливает. Не помню уж, кто из родственников посоветовал нам воспользоваться настоем лофанта, но мы не поленились и приготовили его – благо у нас на даче целая клумба лофанта. И муж благодаря этому растению стал реже хвататься за таблетки, магнитные бури преодолевает легко!

Надо взять 1 ст. л. сухой травы лофанта, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30 минут, принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Курс лечения – 30 дней, затем надо сделать перерыв на неделю, а после этого повторить курс лечения еще раз.

Хочется добавить: такой настой снижает давление, избавляет от дрожания конечностей, предотвращает развитие атеросклероза. И еще: лофант проявляет себя как сильный биостимулятор – по содержанию целебных веществ он даже соперничает с женьшенем! Лофант укрепляет людей, ослабленных после перенесенных гриппа или ОРЗ, придает силы людям пожилого возраста. А у мужчин, употребляющих препараты лофанта, повышается потенция.

Самое простое эффективное средство – употребление свежих листьев лофанта (их можно добавлять в салаты). Поскольку это возможно только летом, то в другие периоды можно пользоваться высушенными листьями

Демиченко Е., Тамбовская область, г. Жердевка

ВАМ ПОМОГУТ ГУСИНЫЕ ЛАПКИ

Каждое лето я всегда запасаюсь гусиными лапками. Пусть на вид они и невзрачные, зато полезные. У этого растения форма листа треугольно-копьевидная, внешне схожая с формой гусиной лапы. И поэтому у нас в деревне это растеньице всегда называли гусиными лапками. А по-научному – недоспелка копьевидная.

Растение универсальное – от каких только болезней не избавляет! Перечислять можно было бы долго, но я остановлюсь лишь на некоторых моментах. Например, настой гусиных лапок помогает при бронхите, цистите. Все тот же настой нормализует работу ЖКТ, активизирует желчевыделение, устраняет воспаление и боли в суставах при полиартрите.

Приготовление настоя: 1 ст. л. измельченных листьев гусиных лапок залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

А для наружных процедур понадобится мазь из гусиных лапок.

Приготовление мази: взять 100 г сливочного масла, растопить его, смешать с 2 ст. л. истолченной в порошок сухой травы гусиных лапок, затем прокипятить 5 минут на водяной бане, остудить, разлить по баночкам и хранить в холодильнике. И потом 1–2 раза в день втирать в больные суставы.

Поскольку гусиные лапки обладают еще и сильными бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, то их можно активно применять при трофических язвах на ногах. Также этой мазью можно обрабатывать загноившиеся раны, панариции и растрескавшуюся кожу на пятках.

Иванова Жанна, г. Калининград

ПОЯВИЛИСЬ ОТЕКИ? ВЫРУЧИТ КАССИЯ!

Прекрасной дамой моего сада по праву считается кассия. С этим согласны и все члены моей семьи. Ее красивые кусты отличаются пышным и длительным цветением, они являются украшением моего сада.

Добавлю: немногие растения на земле сочетают роскошную красоту, неприхотливость в уходе и ценность лечебную. А это так!

Кассия большинству читателей известна под названием сенна как слабительное средство. Действительно, в этом растении много антрагликозидов, которые, распадаясь в желудочно-кишечном тракте, вызывают усиление моторики толстого кишечника.

Но кассия может быть полезной и в других ситуациях – например, при сильных отеках на ногах. Дело в том, что кассия – отличный диуретик.

Взять 200 г свежих измельченных листьев сенны, залить 1 л красного вина, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2–3 недели.

Поскольку причин появления отеков достаточно много, то до применения такой настойки все-таки лучше проконсультироваться с врачом.

Асевковская А.И., г. Осташков

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ИГОЛКИ

Несколько месяцев назад мне в государственной зубной поликлинике так неудачно поставили на зуб коронку, что через некоторое время она стала сильно давить на десну. Сначала я этого не замечал, но постепенно десна у меня воспалилась и стала болеть. Тогда уже я решил пойти в платную стоматологическую клинику. Оказалось, что у меня начался гингивит. Мою десну обработали, назначили лечение, но, кроме всего прочего, врач посоветовал мне еще пить настой из сосновых иголок и полоскать им рот.

Хвоя сосны вообще – очень хорошее витаминное средство, она уничтожает микробов во рту и освежает, избавляя от неприятного запаха.

Нужно взять 1 ст. л. измельченных иголок сосны и залить их 1 стаканом кипятка. В течение 1 часа настаивать в закрытой посуде, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды, и этим же настоем полоскать полость рта.

Петрянский Д.В., Ростовская область

ИВОВАЯ КОРА – СИБИРСКИЙ АСПИРИН

Народной медициной я увлекся очень давно, еще когда молодой был и работал в тайге, прокладывал железную дорогу. Там у сибиряков от простуды, кашля, головной боли всегда находилось свое лекарство, а аптек в тайге как не было, так и до сих пор нет.

Есть у меня один рецепт, который выручает в самых разных случаях. Например, если заболит голова, или простуда проберет, или даже грипп, мое лекарство помогает на все сто процентов.

Надо набрать в лесу ивовой коры, промыть сначала ивовые веточки, слегка обсушить, снять кору, измельчить ее тщательно и высушить. 50 г коры залить одним литром красного сухого вина и настаивать три недели. После этого процедить. При болезненных состояниях это вино надо принимать два раза в день по четверти стакана.

Это средство снимает жар, устраняет головную боль, а также боль в суставах. Ивовая кора действует как аспирин, но при этом не имеет побочных действий, не раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника и не разжижает кровь.

Я этим рецептом пользуюсь много лет. Вспомнил о нем, когда с возрастом болячки стали чаще привязываться.

Благодарен тем сибирским умельцам, которые научили готовить это народное лекарство.

Самсонов Андрей Васильевич, г. Тихвин

КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Почему-то эту истину курящие в большинстве своем никак не воспринимают должным образом, то есть всерьез.

А напрасно, потому что курение сокращает жизнь как минимум на 10-15 лет, приводит к преждевременному старению. Не говоря уже о неприятном запахе изо рта, оно вызывает покраснение в горле и, как следствие, ведет к раковому заболеванию самой гортани и легких. Так давайте же бороться с этой вредной привычкой! Но возникает вопрос: а как с ней бороться? Как бросить курить?

Те, у кого сильная воля и кто хочет избавиться от нее, делают это просто. А для тех людей, у кого нет силы воли, рецепт избавления от никотиновой зависимости следующий.

- Берем 1 ст. л. сухих листьев эвкалипта, заливаем 2 стаканами кипятка в заварном чайнике, хорошенько укутываем чайник и настаиваем содержимое в течение 1 часа. Затем процеживаем, добавляем 1 ст. л. любого меда и принимаем по 1/4 стакана 6 раз в день перед едой. Курс лечения 2 недели. Через месяц лечение повторить.
- А вот рецепт отхаркивающего средства. 1 ст. л. измельченных сухих листьев подорожника заливаем 1 стаканом крутого кипятка, настаиваем в течение 2-3 минут. Затем процеживаем и принимаем 3 раза в день перед едой за полчаса до приема пищи по 3 ст. л. При этом ежедневно надо пить как можно больше воды.

Это дает возможность быстро вывести токсины, стимулирует работу почек, позволяя избежать накопления в моче никотина, который негативно воздействует на мочевой пузырь.

В рацион питания обязательно включите морковь, апельсины, разные ягоды и фрукты. Они являются настоящим противоядием никотину.

И это неправда, что никотин расширяет сосуды головного мозга. Наоборот, он их сужает. И если есть у человека мозг в голове, то и без сигареты он мыслит по-настоящему и творит чудеса. Я, например, обхожусь без спиртного и курева, но тем не менее пишу стихи, занимаюсь творчеством, имею авторские сборники, в том числе юмористический. И это лучшее занятие, чем держать в зубах сигарету или в руках – рюмку спиртного.

Всем читателям желаю доброго здоровья, счастья в жизни, а главное – долголетия на радость своим детям, внукам и правнукам.

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская область, Рамонский район, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

КАМНИ ИЗ ПОЧЕК ПРОГОНИТ ПЕТРУШКА

Хочу поделиться с читателями замечательным методом растворения почечных камней, о котором я прочла в одном журнале. Автор этого метода обнаружил, что для растворения камней в почках необходимо создать в крови особую концентрацию калия.

Для этого годятся любые богатые калием травы и овощи в виде отваров. Лучше всего использовать отвар из свежей петрушки, поскольку в ней высокое содержание калия (1000 мг на 100 г петрушки). Главное – правильно рассчитать концентрацию калия. Для растворения камней нам необходимо получить в день всего 320 мг калия, но за 8 приемов, поэтому на один прием требуется 40 мг калия.

Для удобства можно 100 г петрушки разделить на 3 порции и заварить одну из них. Количество воды значения не имеет, но удобно брать 0,8 л, чтобы было по 100 мл на прием. Кипятить минут 5-10, но достаточно просто залить петрушку в термосе кипятком и настаивать несколько часов (ночь). Важно, чтобы вы выпили весь этот отвар (дневную норму) за 8 приемов с перерывами в 1,5 часа.

Принимать отвар петрушки нужно в течение одного дня, реже – двух, но не более трех дней. Пить его лучше через трубочку, чтобы соли калия не повредили зубную эмаль. Главное достоинство этого средства в том, что оно действует быстрее и эффективнее всех других.

Шмелева Зинаида Ивановна, г. Самара

МОИ ЛЕКАРИ – ОКОПНИК И СОФОРА

Вашу газету я читаю давно, и в каждом номере там – письма с просьбами о помощи. У людей болят ноги, суставы, кости. Может быть, мои лекарства помогут и еще кому-нибудь.

Я пользуюсь этими средствами уже длительное время, все для себя вычитывала в журналах и газетах, и если бы не эти рецепты, давно бы сидела в инвалидной коляске. Окопник – замечательное растение. Оно содержит кальций, поэтому используется при переломах, заболеваниях костей и суставов, при остеопорозе, остеомиелите, а также радикулите, ревматизме, нормализует функцию суставной хрящевой ткани и т.д. Почитать о нем можно в «ЛП» (2005 г. №17, стр. 10; 2009 г., №3, стр. 30; 2011 г. №19, стр. 19).

Читайте! Чем больше вы знаете о растении, которым собираетесь лечиться, тем лучше.

Пишу, что делала я. К концу дня ноги болят, и особенно сильно болел тазобедренный сустав. Ляжешь спать, а ночью в туалет – как на протезах, и боль ужасная. Я стала пить настойку окопника по 1 ч. л. на 1/4 стакана воды на ночь. Ночью вставала на ноги уже без боли и утром почти нормально. Вот когда забывала выпить настойку, то приходилось пить ее ночью, так как боль не проходила, и я сразу вспоминала, что не выпила окопник. Пила 2 года. Сейчас устроила перерыв в его приеме и делаю уколы хондропротекторов, затем опять перейду на окопник. Проверила кости на остеопороз. Его нет, и кости крепкие, а я никаких таблеток с кальцием не пила!

Вот рецепт настойки окопника: старый корень почистить, как мор-

ковь, вымыть в нескольких водах (в нем много слизи), перемолоть, или очень мелко нарезать, или натереть на терке. 100 г окопника залить 0,5 л водки, перемешать, убрать в темное место (не в холодильник) на 3 недели. Потом слить, а гущу снова залить 0,5 л водки и опять убрать на 3 недели. Опять слить и залить третий раз 0,5 л водки, настоять 3 недели. Слить, все 3 состава смешать. Можно принимать по 10 капель (с водой) 3 раза в день или 1 ч. л. (с водой) на ночь.

Кроме того, что у меня болели суставы и кости ног, у меня еще варикоз, тромбофлебит и плоскостопие.

Почему-то я очень поверила в софору – в то, что она поможет мне, моим сосудам и костям. Долго ее искала (я на юге не бываю) и через несколько лет увидела ее в аптеке. Купила и решила сделать из нее квас по Болотову. Но квасы у меня не получаются. Попробовала сделать настойку – тоже не понравилось, ведь некоторые люди не выносят алкоголь. И решила объединить оба способа.

Я брала 100 г плодов софоры (стручки с зернышками), сами зернышки разбивала молотком и все это вместе заливала 1 л яблочного уксуса (его я покупала в магазине, только надо смотреть, чтобы он не был сделан из эссенции!). Настаивать от 1 месяца и дольше. Прием: к 1 ст. л. теплой воды добавить 1–2 ч. л. меда (по желанию, по вкусу), размешать и добавить 1–2 ч. л. яблочного уксуса (по состоянию желудка и его кислотности). Выпить утром натощак.

Это питает сердечную мышцу калием и очищает вены от холестериновых бляшек. Когда после 4 лет приема (неделю пью, выходные – перерыв) я проверила свои сосуды, то врачи были удивлены не меньше меня. Сосуды чистые! Нет холестериновых бляшек. Кроме софорового уксуса я не принимала никаких лекарств ни от холестерина, ни для чистки вен.

Адрес: Крючковой Лидии Александровне, 188540, Ленинградская область, г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, д. 62, кв. 40

МАССАЖ ПОДАРИТ БОДРОСТЬ

Если признаться честно, мне всегда казалось, что самомассаж не может заметно влиять на самочувствие. Как-то в вашей газете прочитала статью о массаже, и она меня «зацепила».

Я решила проверить, все ли так, как об этом рассказывают специалисты. У меня как раз было неважное самочувствие, как будто сил не хватало, чтобы каждый день проживать ровно. Порой я еле приходила с работы и мечтала только до дивана добраться. Очень часто такое состояние возникало при перемене погоды.

Первое, с чего я начала, было растирание всего тела сухой массажной щеткой, начиная со стоп и заканчивая грудной клеткой. После этого я растирала пальцами ушные раковины, затылок, лицо. Постепенно я начала входить во вкус и растиралась не только щеткой, но и разными специальными приспособлениями. Для стоп купила специальный массажер из пластика с толстыми иголочками, им можно массировать и стопы, и другие части ног, даже сидя у телевизора. Для спины – массажер на длинной ручке, им же разминала шею. Я не заметила, как привыкла каждый день начинать с массажа и заканчивать тоже им. Но если с утра все растирания носят энергичный характер, то вечером я себя растираю уже иначе: медленно, не торопясь, как бы успокаивая.

Мало того, настал день, когда после массажа я стала принимать контрастный душ, о котором тоже не раз читала, но для себя его принять никак не могла или не хотела. А теперь хочется каждому рассказать, как это полезно, приятно и действенно – утренний массаж и контрастный душ, а по вечерам – расслабляющие растирания и теплая ванна с какими-нибудь травами или ароматными маслами. Я уже немолода, но не могу пожаловаться теперь на слабость или вялость. Казалось бы, такие простые приемы – а как влияют на общее самочувствие!

Никифорова Ольга Васильевна, г. Коломна

ПРОВЕРЬТЕ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

В последнее время у меня стала чаще болеть голова. Причем начинала болеть она, как мне казалось, ни с того ни с сего. Вроде и выспишься, не нервничаешь, а голова к вечеру болит аж до тошноты.

Я даже сделала компьютерную томографию мозга – ничего плохого не нашли. Пришлось выяснять причину дальше. Но не зря говорят, что кто ищет, тот всегда найдет. Как-то мне попалась в журнале статья одного целителя, который упомянул, что головная боль может быть следствием спазма желчного пузыря. Тут меня и осенило! У меня ведь с молодости с ним проблемы. А еще в статье было написано, что и сильный стресс может вызвать нарушение в работе желчного пузыря, а от этого начинает болеть голова. Я и сама заметила, что стоит накануне вечером понервничать, поздно поужинать, да еще далеко не диетическими продуктами, – и головная боль на следующий день обеспечена.

Снимать такие приступы я тоже научилась. Как только начинает болеть голова, я выпиваю свежезаваренный сладкий чай с лимоном и ложусь, подкладывая под правый бок (на область печени) горячую грелку. Так же грелками (использую две пластиковые бутылки) согреваю ноги. И стараюсь подремать. А для профилактики я пью по две недели настои желчегонных трав.

Семенова Людмила Викторовна, г. Рязань

цитата

Надежда выздороветь – половина выздоровления.

Вольтер

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Побеждает воля к жизни

Сын травмирован полгода назад. Ему 40 лет. Полная парализация из-за ущемления шейного отдела спинного мозга. Сам нерв не поврежден. Очень прошу подсказать методику восстановления движений у лежачих спинальников по В. Дикулю. Или другие способы, чтобы помочь моему парализованному сыну. Уверена в их существовании. Надеюсь и жду.

Адрес: Васильевой Ольге Алексеевне, 100600, Казахстан, Карагандинская обл., г. Жезказган, г/п, д/в

Уважаемая Ольга Алексеевна, в 20-х годах прошлого века ученые Парижского университета проводили интересное исследование. Они доказали, что сильные негативные эмоции могут стать причиной болезни человека. Это подтвердили и жизненные наблюдения, и многочисленные эксперименты. Более того, между стрессом и возникновением болезни существует настолько тесная связь, что иногда можно даже предсказать недуг. Негативная эмоция (стресс) приводит к болезни, а та, в свою очередь, провоцирует подавленность. Круг замыкается. И часто такое состояние приводит к тому, что больной начинает ненавидеть свое тело. Раз, мол, заболел, значит, тело его предало, не подчиняется и создает угрозу самой жизни. Именно так усиливающиеся страхи усугубляют конфликт между телом и духом. Самое главное для вашего сына – настроиться на лучшее. Ведь каким мы его представляем, таким оно и бывает. Возвращаясь к письму, могу вам посоветовать скачать методику В. Дикуля в Интернете. Материал очень объемный, и в газете его напечатать невозможно.

Но самое главное, как говорил сам В. Дикуль, следующее. Справиться с болезнью ему помогли не лекарства, не операции, даже не массаж и физиотерапия, а собственная воля к жизни. Именно она заставила изо дня в день, сжав зубы, бороться с «приговором» врачей, которые сказали, что больной ходить не будет. И он показал, что такое вера в задуманное и мощная работоспособность. Так что мысль обладает огромной силой. А чтобы тело подчинялось мысли, надо тренироваться. И существуют специальные упражнения по волевой саморегуляции.

Итак, методика Дикуля – это инструмент, облегчающий путь. Возможно, именно такой инструмент подойдет не каждому больному. Но осознание своих возможностей – это уже дополнительная возможность победить болезнь.

Многие западные методики направлены на то, чтобы научить пациентов приспосабливаться к ситуации. Например, адаптироваться в обществе здоровых людей, решать бытовые проблемы с помощью различных приспособлений. А методика В. Дикуля основана на поддержании тонуса мышц, функций суставов. И главное в ней – изменить саму ситуацию. То есть вернуть человека к полноценной жизни без ограничений его физических возможностей. Для этого, кроме правильного настроя больного, необходимо следующее.

- Обеспечение мышц и суставов ежедневной нагрузкой. Утром – нижней части тела, вечером – верхней. И нагрузка постепенно увеличивается.
- Физиотерапия тоже поможет наладить работу пострадавших органов, уменьшить воспаление, ускорить восстановление тканей.
- Иглорефлексотерапия «включит» спящие биологически активные точки. Она снимет воспаление и нагрузку с травмированных участков. И это поможет восстановиться нервным тканям.
- Минеральные воды насытят организм необходимыми микроэлементами. Структурированная, заряженная вода поможет улучшить обменные процессы.

Чистит тело чистотел

Люди пишут, что специально выращивают чистотел, отводят под него грядки. А у меня на участке он сам появляется каждый год. Только я точно не знаю, как им лечиться и от каких болезней. Прошу ответить врача Галину Геннадиевну Гаркушу.

Мохова М.В., г. Вологда

Чистотел большой – многолетнее травянистое растение из семейства маковых. Для лечения чаще всего используют его надземную часть, которую заготавливают во время цветения.

Важно! Чистотел можно использовать только согласно рецептам, не допуская передозировки. А в некоторых случаях – и под наблюдением врача. Растение ядовитое и требует серьезного отношения!

Сейчас чистотел довольно популярен, потому что является мощным лекарством от многих болезней. В его составе около 20 ядовитых веществ, которые губительно действуют на многие болезнетворные бактерии и другие микроорганизмы. И, применяя чистотел, важно не превышать дозу еще и потому, что это может привести к различным побочным эффектам.

Растение используют как противосудорожное, противовоспалительное, обезболивающее. Кроме того, это бактерицидное, успокаивающее, противоопухолевое средство. Его часто используют для лечения и профилактики злокачественных новообразований. Особая ценность чистотела в том, что он задерживает рост

опухолей и развитие метастазов. Для большей эффективности против развития метастазов его используют вместе с календулой и крапивой. Измельченное сырье в равных пропорциях надо перемешать и 1 ст. л. залить 1 стаканом крутого кипятка. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Но начинать лечение следует с более слабых настоев (1 ч. л. на стакан), чтобы организм привык. А также специалисты рекомендуют одновременно употреблять молоко или кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог) для уменьшения токсичности растения. Суточная доза такого настоя – не более 1 стакана!

Чистотел в малых дозах снижает кровяное давление, замедляет сердечный ритм, успокаивает нервы. Поэтому его принимают и при неврозах, судорогах, параличах. Еще им лечат заболевания поджелудочной железы, полипы желудка и кишечника, язвенный колит. Он дает и мочегонный, и желчегонный эффект, а также заживляет раны. Чистотел рекомендуется и при желчнокаменной болезни, полиартрите, климаксе. Он выручает при туберкулезе, болезненных месячных, угревой сыпи, экземе. Его соком выводят бородавки. Самое безопасная доза при таких заболеваниях – 1 ч. л. на стакан кипятка. Готовить и принимать настой, как указано ранее. Им же обрабатывать воспаленные места 3 раза в день.

Из надземной части растения делают и водочную настойку. Половину банки надо плотно заполнить травой и залить водкой доверху. Поставить на 14 дней в темное место. Встряхивать ежедневно, затем процедить. Принимать 3 раза в день по 10-20 капель с 1/4 стакана воды. Такую настойку чаще всего применяют для повышения иммунитета и борьбы с различными опухолями.

Если одолели папилломы

По всему телу у меня растут папилломы свекольного цвета. Когда такая бородавка появляется, бывает острая боль, как укол. В 30 лет выросла одна под правой грудью, а сейчас они по всему телу. Мне 60 лет. Врачи ничего не посоветовали. Очень надеюсь на ответ специалиста.

Семененко Н.А., Приморский край, п. Лучегорск

Папиллома – это свисающая и похожая на бородавку выпуклость на «ножке», реже на широком основании величиной до 1-2 см. Поверхность папилломы неровная, напоминает кочешок цветной капусты или петушиный гребень. Ее цвет может быть разным, от белого до красного и грязно-коричневого.

Вирус папилломы может проявляться в любом месте: на шее, под мышками, под грудными железами у женщин, на венах и по всему телу. Кроме косметических неудобств и дискомфорта (зуд, выделения), разрастание папиллом опасно вероятностью развития рака, особенно у женщин. Иногда они провоцируют кровотечения, если располагаются в гениталиях. А на слизистой оболочке гортани приводят к проблемам с голосом и дыханием.

Передается вирус контактно, особенно при половом акте. Мужчины и женщины инфицируются в равной степени. А проявляется болезнь лишь со временем – через 2-3 месяца, а то и спустя годы. И чаще всего вирус папилломы человека поражает людей с ослабленным иммунитетом. Риск инфицирования повышается у тех, кто ведет беспорядочную половую жизнь, имеет вредные привычки (много курит, злоупотребляет алкоголем), а также у женщин, долго применяющих оральные контрацептивы. В последнее время этот вирус активизировался и у достаточно молодых. И не только после половых контактов, но и после различных внутренних потрясений, длительного приема лекарств, проблем с желудочно-кишечным трактом. Попав в организм, он, как диверсант, ждет своего часа, чтобы начать атаку. Стресс, депрессия – и падает иммунитет. Человек становится апатичным к себе и миру. А вирус убивает клетки втихаря. Сначала вредит одной клетке (в месте контакта), а потом с кровью и лимфой разносится по всему организму. Единственные барьеры на его пути – лимфатические узлы, которые припухают, и печень, которая очищает кровь от «обломков» старых клеток. А если в желудочно-кишечном тракте дисбактериоз, с которым человек не борется, то иммунитет падает еще больше.

Диагностика вируса не вызывает особых трудностей. Папилломы выявляются на осмотре у терапевта, дерматолога, гинеколога. Используется ПЦР – специальный метод исследования, или прицельная биопсия.

Если у вас появилась хоть одна папиллома, самое главное – поддерживайте иммунитет на должном уровне и не поддавайтесь стрессам! Никогда не пытайтесь отковырять или расцарапать бородавку. Это лишь подстегивает вирус к распространению. И не перевязывайте папилломы нитками, чтобы выдрать их. Иначе возможны воспаления, инфицирование других органов.

Появление полипов и папиллом указывает на общее неблагополучие в организме. Часто они возникают на фоне нарушенного обмена веществ. И надо немедленно искать причину их размножения! Это чаще всего гастриты, колиты, болезни почек, хронические гинекологические заболевания и различные эндокринные нарушения. А удалять папилломы лучше всего методом электрокоагуляции. Тогда на коже практически не остается следов. Другие современные методы – воздействие лазером, криодеструкция, химическая коагуляция, радиохирургия. Кроме того, местно, в зону очага вводят интерфероны – средства, повышающие иммунитет человека.

Кстати, астрологи считают, что процедуру выведения подобных наростов надо начинать на убывающей Луне. Вспомним и о том, как в детстве бабушки удаляли бородавки с помощью сока чистотела, одуванчика, кислых яблок. Применяли и нашатырный спирт, касторовое масло, а также вымораживали наросты. Но главное все же – иммунитет. Поэтому нужны желчегонные травы и полезные бактерии для кишечника. Еще советую вам в течение полугода каждый месяц по 10 дней принимать настой чистотела или одуванчика. Залить стаканом кипятка 1 ч. л. травы, настоять 30 минут, процедить и выпить в течение дня за 4 раза.

МОЙ ПОМОЩНИК – КАЛАНХОЭ

С некоторых пор я не иронизирую, когда в моем присутствии кто-нибудь начинает рассказывать, как при помощи народных средств ему удалось избавиться от какой-нибудь болезни.

Все началось с ремонта, который я затеял у себя дома, пока жена с сыном гостили у родителей. Дело было в зимние каникулы. По неосторожности я проколол палец на руке ржавым гвоздем.

Сначала была только небольшая боль, а к ночи у меня поднялась температура, палец распух, разболелся нестерпимо.

Время было за полночь, за помощью бежать было не к кому, а мне в голову не могла прийти ни одна конструктивная идея на этот счет. Я безнадежно смотрел в окно на безлюдную холодную улицу. А на подоконнике красовался любимец жены – каланхоэ в горшке. Жена очень трепетно к нему относилась, готовила из него какие-то растирки, лекарства.

Поскольку дома я даже йода не нашел, решил воспользоваться листьями этого растения. Уж не знаю, почему такая мысль пришла в голову! Может быть, интуиция подсказала, что это растение поможет мне!

Оторвал несколько листьев каланхоэ и мелко нарезал. Потом эту кашицу выложил в полиэтиленовый пакетик и поместил туда свой раненый палец, а края пакетика заклеил лейкопластырем.

Стало легче, я задремал. А когда очнулся часа через полтора, боль заметно поутихла, а к утру и температура спала. Я еще несколько раз провел лечение листьями (но только уже просто прикладывал их к пальцу), и рана быстро зажила.

Когда приехала жена, я ей рассказал эту историю. Она была рада, что я сделал такое открытие и сумел вылечиться.

А потом по ее совету я начал принимать отвар каланхоэ. Цель преследовал такую: хотел избавиться от колита. В итоге через месяц не только кишечник стал работать нормально (без болезненных ощущений после приема пищи), но и печень прекратила «ныть» и «стонать». Вот так открытие!

Для того чтобы приготовить настой, необходимо 2 листа каланхоэ залить 0,5 л кипятка, после чего накрыть крышкой и поместить на водяную баню на 20 минут. Пить по 2 ст. л. 2–3 раза в день.

С тех прошло немало времени, но я всегда, глядя на подоконник, где красуется мой спаситель, изрядно подросший, мысленно благодарю его.

Ашковския Г.И., г. Тверь

БРУСНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Брусника считается одним из лучших средств в лечении воспалительных процессов почек и мочевого пузыря. Но вот то, что брусничная вода, настоянная на ягодах брусники, обладает еще и легким слабительным действием, до поры до времени я не знала.

И лишь однажды, после того как 2 недели подряд лечила свои почки настоем брусники, неожиданно заметила: мой капризный кишечник вдруг стал работать без сбоев и даже, я бы сказала, чрезмерно расслабился. Пришлось даже на некоторое время прекратить употребление брусники.

Вот в этом и состоит мое маленькое открытие неизвестных мне доселе свойств брусники – слабительных. А недавно подруга поделилась своим опытом. Она утверждает, что вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет не только слабительное свойство, но еще и выгоняет паразитов из кишечника. Говорит, ей это удалось сделать.

Взять 200 г ягод брусники, залить 1 л охлажденной кипяченой воды. Через 12 часов настой готов к употреблению. Принимать по 2 стакана в день.

Абрамкина Валентина, г. Новодвинск

АМЕТИСТ – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Вокруг нас столько всего полезного и целебного! Каждый день можно узнавать для себя что-то новое. Здорово, что в вашей газете существует такая рубрика, в которой читатели делятся своими открытиями! Вот я имею желание рассказать о лечении минеральными камнями. Отдыхая в санатории, я познакомился с одним мужчиной. У моего нового друга был перстень с аметистом. Выяснилось, что аметист был выбран Василием не случайно – именно этот камень обладает особой силой, приносит удачу, защищает от болезней.

Иногда Василий снимал перстень, промывал его и на ночь помещал в стакан с водой. Считается, что заряженная таким образом вода, улучшает мозговое кровообращение и помогает преодолевать умственное переутомление, очищает почки.

Я сначала не воспринимал подобное заявление всерьез. Но потом, попробовав аметистовой водички, был приятно удивлен: вода из-под крана приобрела совершенно иной вкус. Я ее могу сравнить с водой, освященной в церкви, – в ней нечто такое, что сразу добавляет организму бодрости и силы.

Вернувшись домой, я стал обо всем рассказывать своей жене. По-видимому, я с большим чувством говорил о камнях-целителях, потому что моя дорогая Нина сразу же достала шкатулочку с украшениями, извлекла из нее серебряную серьгу с аметистом.

Она тщательно ее промыла и положила в стакан воды. Через 7 часов настаивания вода обладает целебными свойствами. Принимать – по 1 стакану в день.

И с тех пор Нина, как говорится, вошла во вкус – регулярно пользуется аметистовой водой. Головные боли, преследовавшие Нину постоянно, стали реже, а потом и совсем прекратились. Но самое главное, Нина избавилась от отрыжки, которая раньше мучила ее всякий раз после еды.

Сидоренко В.С., г. Петрозаводск

5 ДНЕЙ В МЕСЯЦ ПОСВЯЩАЮ ЗДОРОВЬЮ

У меня свой секрет сохранения молодости. Считаю, что соки – это эликсир жизни. В них есть все, что надо для здоровья.

Поэтому независимо от времени года каждый месяц в течение пяти дней я начинаю утро с приема натощак натуральных соков. Соки пью каждый день разные.

• В первый день выпиваю смесь из 30 мл сока корней сельдерея и 60 мл сока моркови.

• Во второй день смешиваю 60 мл морковного, по 40 мл свекольного и огуречного соков. Не забывайте: прежде чем пить свекольный сок, обязательно надо выдержать его в холодильнике 2 часа.

• В третий день – 60 мл морковного, по 40 мл сока из яблок и сельдерея.



• В четвертый день – 60 мл морковного плюс 30 мл капустного.

• В пятый день – 30 мл апельсинового.

Замечу, что соки можно смешивать, а можно пить и по отдельности с интервалом в 20 минут. Ни в коем случае не отжимайте их заранее, кроме свекольного. Он должен отстояться, иначе могут возникнуть спазмы. Дозы подбирайте сами в зависимости от вашего здоровья и возраста. Они колеблются от 2 ч. л. (старше 60 лет), до 1/2 стакана (молодой организм). Завтракать лучше попозже, минут через 30-40. И хорошо бы в эти 5 дней обходиться самым минимумом вегетарианской пищи.

Такая простая сокотерапия позволяет сохранять сосуды в хорошем состоянии. А сосуды – главное для здоровья и молодости.

Добровольская Ариадна Андреевна, г. Ессентуки

ЛИШНИЙ ВЕС ПРИБЛИЖАЕТ СТАРОСТЬ

Сегодня многие люди уже понимают, что необходимо следить за собой, стремиться к здоровью. Быть привлекательными и стройными – такая задача все острее выдвигается на первый план.

Без этого трудно стать здоровым. Тем более когда ты становишься старше, каждый лишний килограмм – нагрузка на сердце, сосуды и суставы. И порой, чтобы сбросить лишний вес, мы прибегаем к различным труднодоступным и не всегда полезным методам. И мало кто подозревает, что красоту и стройную фигуру нам легко может подарить обычный лимон. Ведь он активно расщепляет жиры и помогает избавиться от ненавистных лишних килограммов.

Лимонная кислота оказывает нам огромную услугу, уменьшая чувство голода. Потому что благодаря ей ускоряется обмен веществ. Кроме того, в лимонах содержится пектин, который нормализует уровень сахара в крови. А жизненно необходимый витамин С повышает иммунитет. Рецепт лимонной диеты прост: в течение 3 дней подряд необходимо выпивать 4 стакана воды с лимоном и строго ограничивать себя в еде. Но это при условии, что ваш желудочно-кишечный тракт здоров. Слишком часто так делать нельзя.

Я прекрасно переношу лимон в натуральном виде и разбавленный лимонный сок, который очень часто добавляю в чай и еду. Но всегда прислушиваюсь к себе: если не хочется кислого, значит, и не надо.

Прокопьева Надежда Дмитриевна, г. Краснодар

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ... КИШЕЧНИКА

Великий русский физиолог И.И. Мечников писал: «Мы старимся оттого, что самоотравляемся гнилостными веществами из собственных толстых кишок». И с этим не поспоришь.

Вот и надо следить за тем, чтобы кишечник был чистым и работал как часы. Это возможно только в одном случае: питание должно быть идеальным, что практически недостижимо. И что в таком случае делать? Я знаю.

Много лет мучилась от проблем с кишечником, пока не приучила себя питаться часто и помалу, не смешивая уж очень разные продукты. Каждый вечер в течение одной-двух недель стараюсь выпивать на ночь стакан кефира или ацидофилина по завету И.И. Мечникова. Такой ежедневный ритуал приводит к прекращению гнилостных процессов в кишечнике. Но периодически очищаю кишечник и травами. Обычно применяю для этого полынь, подорожник, крушину, тысячелистник, семена льна, одуванчик. Названные растения удаляют из кишечника вредные бактерии и остатки пищи, залежи плесени и слизи, которые отравляют организм. Я делаю настои, которые пью перед сном и утром натощак. Завариваю травы, как чай.

Также очень хорошо нормализуют работу желудочно-кишечного тракта овощи. Например, капуста, свекла, огурцы, зеленый салат налаживают микрофлору в толстой кишке. Полезны и отруби.

Труднее очистить тонкий кишечник. Но и для него можно использовать проверенные растения. К примеру, заваривать календулу по 1 ст. л. на стакан кипятка и пить по 1/3 стакана настоя во время еды. И делать это лучше регулярно, несколько раз в год, чтобы поддерживать в организме чистоту.

Иконникова Вера Александровна, г. Иваново

Мы живем,



Природа щедро наградила человека, широко открыв для него окна в окружающий мир. У нас есть зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Есть и память, которая тоже жизненно важна. К сожалению, с возрастом она многих подводит. О роли памяти и о том, как ее сохранить и улучшить, расскажет ведущая нашей рубрики К.И. Доронина.

ДАР БОГИНИ МНЕМОЗИНЫ

О том, как важна память, люди знали давно. Не случайно древние греки считали богиню памяти Мнемозину матерью всех муз – покровительниц наук и искусств. Действительно, память нужна ученому и художнику, старику и ребенку. Это основа всего, что мы знаем и умеем, все наши навыки и жизненный опыт. Без нее окружающий мир превратился бы в обрывки ничем не связанных явлений. И каждое из них воспринималось бы как нечто незнакомое. Только представьте, что какой-нибудь человек вдруг лишится памяти. Он сразу же забудет, откуда и куда шел. Забудет свои имя и адрес, близких людей и родной язык... Он не сможет сделать ни шага. Ведь с памятью связаны и движение, и все навыки, приобретенные с детства.

Что же такое память? Это сложный процесс нашей психической деятельности, связанный с центральной нервной системой. Это способность воспринимать информацию, хранить ее и воспроизводить (вспоминать). Все, что укрепляет центральную нервную систему, помогает укреплять и память.

КАКАЯ У ВАС ПАМЯТЬ?

У каждого из нас свои, индивидуальные особенности памяти. Одни легко запоминают имена и фамилии, но плохо – лица. Другие быстро заучивают стихи, но никак не могут удержать в голове математические формулы или номера телефонов. Связано это еще и с типом мышления, с наибольшей активностью правого или левого полушария мозга. В первом случае лучше развито образное мышление, во втором – словесно-логическое. Поэтому, вспоминая просмотренный кинофильм, один человек подробно описывает действующих лиц и отдельные кадры, а другой – прежде всего содержание, сюжет, идею произведения. У актеров, музыкантов, художников обычно лучше развита образная память, у ученых – словесно-логическая.

Способность к запоминанию зависит и от того, какие чувства лучше развиты у человека. Поэтому различают звуковую, зрительную, моторную память. Например, одни люди лучше усваивают услышанное, вторые – увиденное или прочитанное, третьи – собственноручно написанное, начерченное, нарисованное. Последние, кстати, легко приобретают трудовые навыки, быстро учатся танцевать, выполнять сложные спортивные упражнения.

К счастью, ни один из упомянутых видов памяти почти не существует в чистом виде, а только преобладает. Поэтому, чтобы запомнить важную информацию, надо стараться использовать все виды памяти.

ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

Запоминание бывает механическим и смысловым. К примеру, год рождения, адрес или нужный номер телефона мы частенько запоминаем механически. Правда, и тут могут помочь кое-какие знания. Скажем, номер телефона 61224 (6, 12, 24) легко удержать в голове, если обратить внимание на математическую закономерность. Число состоит из шестерки, после которой идет удвоенная шестерка (12), а затем – дважды удвоенная (24). И даже длинное, 17-значное число 13927812437292187 (1, 3, 9, 27, 81, 243, 729, 2187) нетрудно запомнить, если заметить, что начинается оно с единицы, а затем каждое число утраивается.

Есть еще такая наука, как мнемоника (или мнемотехника). Она включает в себя специальные приемы, облегчающие запоминание и увеличивающие объем памяти с помощью искусственных ассоциаций. Назовем несколько распространенных в наше время мнемонических приемов.

- Чтобы вспомнить год рождения некоторых русских классиков, отталкиваемся от того, что Пушкин родился за год до начала XIX столетия, Гоголь – через 10 лет после него, а Лермонтов – еще через 5 лет.
- Химики пользуются лакмусовой бумажкой, чтобы отличить кислоту от щелочи. В кислоте она краснеет, а в щелочи синеет. Не так уж трудно это запомнить даже школьнику. Надо только обратить внимание на то, что слова «кислота» и «красный» начинаются с одной и той же буквы – «к».
- Как запомнить расположение основных цветов в солнечном спектре (радуге)? По первым буквам, с которых начинаются названия цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Из первых букв можно составить фразу: «Как однажды Жан-звонарь головой свалил фонарь». Или – всем известное: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ!

Понятно, что смысловое запоминание дает лучшие результаты, чем механическое, поэтому на него и стоит надеяться. А зависит оно во многом от общего развития человека. Чем больше мы знаем, тем легче находим ассоциации, тем крепче наша память. Систематический умственный труд – одно из необходимейших условий ее улучшения. Поэтому многим ученым и удается до глубокой старости сохранить ясную память. Есть такой закон: неработающий орган отмирает. Действительно, хочешь быстро бегать – бегай чаще, хочешь иметь хорошую память – тренируй мозг.

Недаром в народе говорят, что повторение – мать учения. Улучшить память можно и путем повторения. Знаменитый ученый-физиолог И.М. Сеченов говорил, что наши впечатления не только записываются в памяти, но и сортируются, а потом поступают

пока помним

на склад. И все записанное хранится там в течение всей жизни. Причем в таком порядке, какого не бывает и в самой лучшей библиотеке. Выходит, что запоминание и дальнейшее воспроизведение зависят, прежде всего, от того, насколько умело человек использует свою «кладовую ума», как метко назвал память великий русский полководец А.В. Суворов.

Чтобы память не подводила, накопленные знания лучше систематизировать. То есть, запоминая что-нибудь, надо представлять, когда и где вам могут пригодиться те или иные сведения. Естественно, если школьник учит уроки с одной лишь целью – хоть как-нибудь ответить учителю, он почти сразу после ответа все забывает.

СИЛЬНЕЕ РАССУДКА

Очень важно и наше отношение к информации. Легко запоминается то, что нас интересует, волнует (радует или огорчает). И довольно трудно бывает вспомнить то, к чему мы остаемся равнодушными. Именно поэтому совсем юные болельщики футбола нередко держат в голове десятки фамилий игроков. А школьники средних классов прекрасно владеют компьютером.

Прочную связь человеческой памяти с эмоциями иллюстрирует эпизод, описанный известным грузинским писателем Я. Гогебашвили. У него есть рассказ о том, как в старые времена из одной грузинской семьи похитили маленькую девочку. Родителям удалось вернуть свою дочь, когда она стала совсем взрослой. Но девушка не узнавала их и ничего не помнила в своем доме. Однажды мать случайно затянула колыбельную, которую часто пела дочке в далеком детстве. Казалось, прошлое совсем забыто, но взрослая девушка вдруг вспомнила и детство, и мать, и колыбельную песню. Крылатые слова «Память сердца сильнее рассудка» подтверждают этот случай.

УМЕНИЕ ЗАБЫВАТЬ

Надо заметить, что хорошая память означает не только способность быстро впитывать информацию и по-хозяйски укладывать ее на полках «кладовой ума». Важно еще и умение забывать все лишнее. Защита от лишней информации имеет для нас огромное значение.

Чем больше мы запоминаем, тем труднее потом отыскать нужные сведения, тем сложнее их усвоить. Поэтому человек и создает «искусственную память» – многочисленные энциклопедии, справочники, словари, таблицы. Они помогают людям умственного труда защитить мозг от перегрузок. Говорят, что записная книжка – второй мозг культурного человека. Такую роль играет и компьютер.

Самой природой предусмотрены специальные механизмы, оберегающие мозг от лишней информации. Например, у детей, которые пережили в раннем возрасте сильный стресс, испуг, мозг может отключиться от окружающей действительности. Им ставят диагноз аутизм.

Психологи советуют бережно относиться к памяти и ни в коем случае не перегружать ее. Главное – понимать суть явлений, а не заучивать наизусть все подряд.

НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ

Сколько же информации может вместить наша «кладовая ума»? Все зависит от индивидуальных особенностей. Есть совершенно уникальные люди. Например, на первом месте среди полиглотов – итальянский профессор Карло Тальявини. Он свободно говорил, читал и писал на 120 языках! Его способности проявились еще в 12 лет. Но, кроме выдающихся людей с незаурядной памятью, известны талантливые ученые, у которых память была довольно слабой. Это не помешало сделать гениальное открытие М. Фарадею.

Сама по себе хорошая память не является признаком таланта. Стоит вспомнить о гениальных идиотах, умственно отсталых людях, которые поражают феноменальными способностями, например, в математике.

Иногда феноменальная память – следствие сильных нервных потрясений. Например, один югославский крестьянин испугался взрыва ручной гранаты, потерял сон и приобрел на редкость хорошую память – стал быстро умножать в уме шестизначные числа. Он помнил номера винтовок всех солдат своего взвода даже через много лет после возвращения из армии.

Резервы человеческой памяти огромны, а ее потенциальные возможности практически беспредельны. Обычно мы используем лишь небольшую часть бесценного дара. Улучшить память можно и с помощью народной медицины.

ИЗ ОПЫТА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

- Северные народы никогда не выбрасывают головы лососевых рыб. Летом они их высушивают, хранят в деревянных кадках и по мере надобности размалывают в порошок. Такое снадобье добавляют в пищу молодых охотников и особенно пожилых людей, которые вместе со зрением часто теряют и память.
- Северная ягода шикша (вороника черная) тоже считается прекрасным средством улучшения памяти и сохранения зоркости.
- У народов Средней климатической полосы лекарством для улучшения и сохранения памяти считается пчелиное маточное молочко. В сутки его достаточно всего со спичечную головку.
- Такое растение, как ястребинка, у многих народов считается незаменимым лекарством для улучшения зрения и памяти. Люди заметили, что хищные птицы – ястребы, орлы, совы, которые отличаются острым зрением и хорошей памятью, кормят своих птенцов этим растением, добавляя его к мясу. Нам с вами достаточно в день 2 ст. л. цветков ястребинки. Сырье залить 0,5 л кипятка, настоять ночь и процедить. Пить настой по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Так за полгода можно восстановить память даже после инсульта.

Дорогие читатели!

Вы нередко спрашиваете, с чего начать лечение, если диагнозов – целый список и руки опускаются от бессилия. Да, пить таблетки горстями – не дело. Можно себе и навредить. Ведь некоторые болезни из того злополучного списка – уже результат побочных действий препаратов от других заболеваний.

Что же делать? Верить в себя и искать свой способ лечения! И врачи есть очень хорошие, и травы можно подобрать, и отзывчивых людей, готовых поделиться опытом лечения, тоже немало. Наши постоянные читатели знают об этом и не опускают руки. Вообще, вера в себя очень нужна больному человеку. «Все болезни наши от суеты и неверия в себя. Если бы мы были настроены только на добро, то и получали бы его», – пишет нам в рубрике «Хороший пример» Юхимчук Таисия Федоровна из Тверской области. Ей уже 86 лет. Сколько всего пережито! Но человек не сдается, несмотря на ограниченные из-за болезни и возраста возможности. И вы не сдавайтесь, что бы ни случилось!

Есть у меня для вас радостная новость. Со следующего номера «Лечебные письма» станут не только интересными, но и красивыми. Помните, мы просили вас присылать в редакцию купоны с пожеланиями об улучшении газеты? Так вот, многие из вас захотели, чтобы «Лечебные письма» стали более современными в оформлении, цветными. И действительно, чем мы хуже других изданий? Даже лучше! Потому что мы вместе с вами стараемся приносить реальную пользу людям. Надеемся, что со следующего номера у «Лечебных писем» появится еще больше читателей, потому что на них обратят внимание и люди, которые раньше не замечали нашей скромной в оформлении газеты. А значит, у нас с вами появится больше интересных писем и уникальных рецептов.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **10 ДЕКАБРЯ**

В 2010 году дочери поставили диагноз рассеянный склероз. Я об этом заболевании вообще ничего не знала, а врачи были скупы на разъяснения. Что делать? Тупик. И вот однажды сестра принесла мне «Лечебные письма» №17 за 2010 год. Там было опубликовано письмо «Борьба с рассеянным склерозом». Написала его Смирнова Валентина Сергеевна из Санкт-Петербурга. Она сама прошла нелегкий путь борьбы с рассеянным склерозом. И я с ней созвонилась, а затем написала письмо. В ответ стали приходить письма с советами. Так я узнала, какую литературу почитать и что надо делать. Теперь наряду с официальной медициной мы используем и народные средства.

Валентине Сергеевне недавно исполнился 71 год. Мы с дочерью желаем этой доброй, воистину мудрой, божественной женщине крепкого здоровья, терпения, долгих лет жизни, семейного уюта и тепла! Низкий поклон вам, добрые люди!

Адрес: Ковалевской Валентине Илларионовне, 63503, Украина, Харьковская обл., г. Чугуев, ул. Розы Люксембург, д. 3, кв. 28

Очень благодарна вам за то, что опубликовали мое письмо о камне в желчном пузыре. Добрые люди откликнулись на беду, и я получила много писем с рецептами избавления от напасти!

Особая благодарность Поликарповой Н.П. из Геленджика, Бусыгину Г.С. из Карелии, Саломатову И.Т. из Иркутска, Котовой А. из Свердловской области, Кузнецовой Н.В. из Москвы, Соколовой А.Е. из Ставропольского края, Рыжинскому В.А. из Волгоградской области, Дорогиной Е.Д. из Краснодара, Полетаевой Г.И. из Сясьстроя, Николаевой Р.Н. из Чувашии, Вашкевич О.А. из Минска. А также спасибо тем добрым людям, письма которых я еще получу. Хотелось бы всем ответить лично, но, к сожалению, я почти все время в больнице. За это время у меня нашли еще и рак прямой кишки с метастазами в печени, так что делают химиотерапию. Доброго всем здоровья!

Адрес: Ливановой Ольге Николаевне, 173007, г. Великий Новгород, ул. Десятинная, д. 3, корп. 1, кв. 31

Дорогая редакция, пишет вам постоянная читательница. Всегда жду очередную газету и читаю с удовольствием. Лечусь только по рецептам из «Лечебных писем». Ну никак без них не обойтись! И маму лечу (ей уже 92 года). Мы почти отвыкли от лекарств.

Очень довольна тем, что есть такая газета, которая объединяет людей, независимо от их наций, места жительства. Я переписываюсь со многими читателями, и мы делимся рецептами. Некоторые стесняются сами обращаться в «Лечебные письма», так как их читают и соседи и, можно сказать, весь мир. Но наша газета роднит людей. Мы стараемся помочь друг другу добрым советом, поддержать в трудную минуту. А это очень важно в такое непростое время! Большое вам спасибо!

Адрес: Клименченко Зое Георгиевне, 630091, г. Новосибирск, Красный пр., д. 70, кв. 45

Ключ к здоровью

Среди множества проблем, волнующих человечество, важнейшими были и остаются здоровье и долголетие, даже если в какие-то исторические моменты о них забывали. Как же надо жить, чтобы укрепить здоровье, отсрочить старость и до преклонных лет сохранить работоспособность? На вопросы «Лечебных писем» отвечает зав. кафедрой нормальной физиологии Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова, доктор биологических наук, профессор А.Т. МАРЬЯНОВИЧ.

– Александр Тимурович, что надо делать, чтобы быть здоровым?

– Для здоровья нужны не какие-то специальные действия. Здоровье – это образ жизни, и в нем нет мелочей. Например, комната, в которой вы живете, загромождена книгами. Естественно, это приводит к накоплению пыли. В бумаге заводятся мелкие клещи, которые ее поедают, и грибы. И те, и другие содержат белок, обладающий аллергенным действием. Остатки клещей и споры грибов смешиваются с пылью и разносятся в воздухе. Большинство людей не страдают от аллергии на книжную пыль, но дразнить природу тоже не надо. Я не предлагаю людям избавляться от домашних библиотек. Но обрабатывать их пылесосом раз в месяц надо обязательно. И держать лучше в закрытых шкафах и полках.

– Многие квартиры загромождены не книгами, а вещами...

– Важен объем помещения. Комната может быть маленькой, но с высоким потолком, и тогда концентрация различных веществ в ней уменьшается. Предположим, вы пришли ко мне, и у вас какая-то вирусная инфекция, обычное ОРЗ. В большой, хорошо проветриваемой комнате количество вирусов, которое попадет на мои слизистые, будет невелико, и с ним справится моя иммунная система. А если мы будем долго находиться в маленькой комнатушке вдвоем, то обмен, конечно, произойдет. Что и происходит постоянно в наших замечательных маршрутках, где набивается много людей, все закрыто почти герметически, и концентрация вирусов во время вирусных эпидемий крайне высокая.

– Что же делать?

– Ходить пешком, разумеется. Я даже думаю, что надо стараться по возможности выбирать место работы так, чтобы вопрос о городском транспорте просто не стоял. Каких-нибудь сто лет назад люди на работу ходили, а не ездили. Я уже и не говорю о психологической нагрузке, об утренней скученности. Это часто и мокрая одежда, и огромное количество вирусов, которое получает человек.

Конечно, никто не будет идти пешком 2 часа на службу и 2 часа домой. Но если вы можете дойти до работы за 30-40 минут, тем более через какую-то зеленую зону, обязательно это делайте.

– Обычно у нас люди спохватываются, когда уже есть серьезные проблемы со здоровьем. Каков должен быть правильный подход?

– Чем раньше начать следовать здоровому образу жизни, тем больший эффект получишь. Конечно, в солидном возрасте резкие перемены не только бесполезны, но иногда даже опасны. Сколько мы знаем случаев, когда, наслушавшись про здоровый образ жизни, человек бросал вредные привычки, начинал бегать утром и вечером, сбрасывал вес, но приобретал такие проблемы со здоровьем, что приходилось уже спасать ему жизнь. Так что начинать надо хотя бы в среднем возрасте, а лучше в молодом. И заниматься не год-два-три, а постоянно, всю жизнь.

– Что, на взгляд физиолога, наиболее важно в питании?

– Общие истины: чем больше овощей – тем лучше, и чем больше вареных овощей – тем лучше. Дело в том, что сырые овощи мощно стимулируют секрецию желудка, вызывая или усиливая у человека чувство голода. Если вы достаточно дисциплинированы, чтобы потом ограничиться теми же сырыми или вареными овощами, а не наедаться хлебом и картошкой, то в добрый час. Но большинство из нас после сырых овощей протягивает руку к холодильнику...

Вареные овощи этим недостатком не обладают. Они заполняют своей массой желудочно-кишечный тракт, стимулируют его моторику, способствуют дефекации, сорбируют и выводят из организма многие вредные вещества. Они хоть и ненадолго, но все-таки вызывают у человека чувство сытости, ограничивая его аппетит. Овощи и фрукты несут в себе пектины, витамины, пищевые волокна и т.д. Жаль, что любимым блюдом большинства людей по-прежнему остается жареная картошка.

– Не случайно так много людей любят «Макдоналдс»!

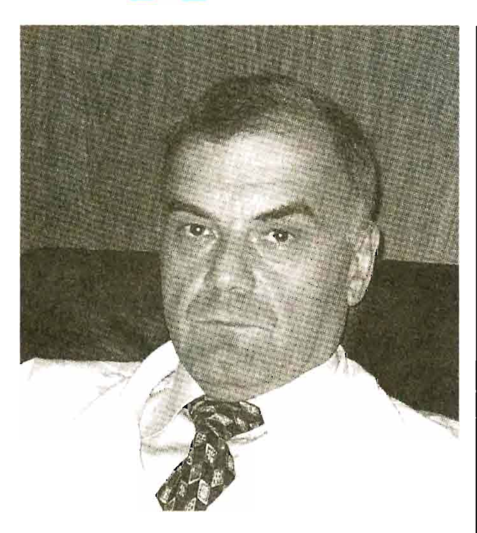
– Кстати, «Макдоналдс» стал делать вполне приличные салаты, и если не налегать там на жареную картошку, а самое главное, не сочетать ее с холодными напитками, особенно газированными, то можно есть и там. Жареная картошка в сочетании с холодной пепси-колой, в которой плавают куски льда – это кошмар гастроэнтеролога. Ни в коем случае этого делать нельзя. И вообще запивать жирную пищу холодными напитками или холодной водой могут себе позволить только очень молодые и очень-очень здоровые люди. Но и им не следует этого делать.

А картошку надо есть вареной, с растительным маслом – лучше с оливковым, если вы можете себе это позволить, оно самое полезное.

– Правда ли, что рафинированные масла совершенно бесполезны?

– Не думаю. Все растительные масла в той или иной степени содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), которые нам необходимы, потому что они нейтрализуют свободные радикалы и другие вредные вещества, которые ежесекундно образуются в нашем организме. Но особенно много

и долголетию



ПНЖК в рыбьем жире. Поэтому при всех условиях лучше есть рыбу, чем мясо.

При рафинировании ПНЖК не становятся насыщенными. А вот при изготовлении маргарина все они превращаются в насыщенные жирные кислоты. Маргарин – нездоровый продукт. Лучше уж сливочное масло, если вас не устраивает растительное.

Жарить надо на растительном масле. Но поскольку оно разрушается, масло надо менять, сковородку чисто мыть и добавлять свежее масло. Конечно, лучше вообще ничего не жарить, но ведь мы не едим многие продукты сырыми!

– Наверное, есть много сливочного масла не стоит?

– Конечно, это ведь насыщенные жирные кислоты, животный жир. Лучше есть его поменьше. Конечно, в сливочном масле есть полезные вещества, но мы с вами говорим о людях, которые не в поле идут за плугом. Даже макароны, которые в нашем климате тоже надо ограничить, лучше есть с растительным маслом, хотя со сливочным вкуснее. Человеку городского образа жизни нужно как можно меньше калорий, потому что в противном случае он толстеет и теряет подвижность.

– Сколько же калорий надо человеку? Например, в подходе Г.С. Шаталовой считается, что их требуется нам гораздо меньше, чем принято считать.

– Любой подход, названный именем отдельного человека, как правило, является результатом околонаучного сектантства. Есть основное направление, и есть масса каких-то маленьких групп (сект), которые считают, что нашли истину. Если один человек предлагает теорию, но к нему не присоединяются другие – врачи, исследователи, значит, с этой теорией что-то не так. Поначалу еще можно поверить, что кто-то не разобрался, но наука тем и отличается, что это единая система, единый организм. Если вы создали нечто очень ценное и 20 лет это доказываете, то хотя бы на 21-м году это убедит ваших коллег, кто-то к вам присоединится, и это уже будет всеобщий подход. А до тех пор ко всем таким школам надо относиться с некоторой осторожностью. Что касается калорий, то меньше 2000 ккал в сутки, наверное, человеку даже при нашем образе жизни потреблять не стоит.

– Вы считаете, что меньшего количества не хватит для жизнедеятельности?

– Это не я считаю, а законы физики. Для поддержания в комнате температуры воздуха, достаточной для жизни, надо потратить какой-то минимум килокалорий, как комнату ни утепляй. У человека есть основной обмен. Мы сбрасываем тепло в окружающую среду каждым квадратным миллиметром своей кожи и слизистых, и отменить это нельзя. На все внутренние процессы и внешние движения тоже нужна энергия. Так что если вы желаете принимать все меньше и меньше пищи, надо сначала пойти и посоветоваться со специалистом.

– Какие продукты вы не рекомендуете?

– Советую любому человеку после 30 лет не пользоваться сахарницей, а если в доме нет маленьких детей, то и не покупать этот продукт вообще. Ничего, кроме «пустых» калорий, в кристаллическом сахаре нет и быть не может.

Не пейте молоко. А молочнокислые продукты полезны в тех случаях, когда они не изготовлены из сухого молока.

И никогда не досаливайте пищу. Вы все равно получите достаточно поваренной соли с хлебом, сыром и пр. У тех, кто с юности не клал в пищу соль, проблемы с артериальным давлением случаются намного реже.

– Сколько нам нужно белков?

– Физиологически обусловленная норма – 120 г белка в сутки. В белках 20 аминокислот, из них почти половина – незаменимые, которые человек не может синтезировать. У наших предков механизм этого синтеза был, но они его утратили, потому что получали белок извне – с пищей. При отсутствии этих аминокислот синтез белков нарушается.

Кстати, вегетарианство возможно при условии потребления бобовых (сои и др.), поскольку в них тоже содержатся незаменимые аминокислоты. Однако я бы не советовал переходить на него в юности, пока рост и формирование организма еще не закончились.

– Можно ли при выборе пищи, режима питания и образа жизни доверять своим ощущениям, уповая на то, что организм сам все отрегулирует?

– Доверять своим ощущениям можно далеко не всегда. Все наши регуляторные системы настроены на то, чтобы выжить и оставить потомство, а вовсе не на старость или долголетие. Когда 100-200 тысяч лет назад возник человек как биологический вид, до 80 лет не доживал никто. В 30 лет человек считался умудренным огромным опытом, а 50-летних, думаю, не встречалось вообще. И все наши ощущения рассчитаны на то, чтобы поскорее вырасти (поэтому дети так любят сладкое) и поскорее обеспечить себе энергию, чтобы выжить в этом мире. А мы сейчас хотим не только поскорее вырасти, дожить до 20-30 лет и оставить потомство, но дожить до 80 лет и при этом работать лет до 70.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Не впадать в крайности, отвергая опыт человечества и гоняясь за какими-то недостижимыми идеалами. Ключ к здоровью и долголетию – это разумный, спокойный, взвешенный подход ко всем явлениям жизни и к самим себе.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ЛУКОВЫЙ СОК – ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК

Все понимают, что с ангиной шутки плохи. Ее осложнения могут стать причиной заболеваний сердца и суставов.

Недолеченная ангина – мина замедленного действия, поэтому лучше не допускать такого. При первых же, даже малейших болях и воспалении в горле я делаю так.

Натираю половину репчатой луковицы на мелкой терке. При помощи бинта отжимаю сок и 1 ч. л. медленно проглатываю. Повторяю 3–4 раза в день.

Всякий раз сок должен быть только что отжатым, поскольку его целебные вещества слишком быстро улетучиваются. Очень хорошо, если вы будете добавлять луковый сок в раствор для обычных полосканий горла. А заодно подлечите десны и любые воспаления во рту, если они имеются.

Горинов Николай, г. Можайск

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

Сделаю заявление, которое многих, наверное, удивит: люди болеют, потому что разучились правильно дышать!

А ведь очень многих проблем со здоровьем можно избежать. И для этого нужно всего лишь научиться дышать так, как мы это делали в утробе матери. Но люди даже не знают, что такое диафрагмальное дыхание.

Поясню: это когда вдох и выдох делаются животом. При таком дыхании организм лучше насыщается кислородом. Ведь задействуются не только верхушки легких, как во время обычного, не физиологичного дыхания, но и нижние отделы. И получается, что за один вдох мы насыщаем себя кислородом в таком количестве, в каком он необходим, чтобы обеспечить им каждую клеточку. Как только начинает хорошо работать диафрагма при дыхании животом, налаживается и работа всех внутренних органов. И сердце в нормальном ритме, и сами легкие, и желудочно-кишечный тракт в тонусе. Ткани насыщаются кислородом, и жир расщепляется, а не откладывается на внутренних органах. Мы здоровеем с каждой минутой.

Научиться такому дыханию могут все. Надо просто ввести правило: утром и вечером делать упражнение.

Лягте на пол или на кровать. Одну руку положите на грудь, другую на живот. Сделайте глубокий вдох носом и следите, чтобы при этом воздух наполнил постепенно все легкие, а ваш живот надулся, как воздушный шар. Плавно выдохните ртом, не задерживая дыхание. Повторите столько раз, сколько сможете.

Если немного закружится голова, не пугайтесь. Так действует кислород. Постепенно приучитесь делать упражнение по 30-40 раз в день. Через 2 недели вас ждет приятный сюрприз: жировая прослойка на животе заметно уменьшится. Но это, так сказать, побочный эффект. Главное, ваше самочувствие улучшится – проверено.

Винниченко Аркадий Андреевич, г. Самара

БЕРЕГИТЕ СОСУДЫ!

Чистые, гибкие сосуды – гарантия того, что ни инсульт, ни инфаркт вам не грозят. И самые главные условия безопасности – конечно же, здоровое питание и активный образ жизни.

Сидя на диване, сосуды не спасешь. И проверенные народные средства не стоит игнорировать. Я пользуюсь таким средством.

Смешиваю в сухом измельченном виде горсть листьев хрена, 1 штуку горького красного перца, горсть перегородок от грецких орехов. Добавляю еще горсть скорлупы кедровых орехов и заливаю 0,5 л 70-процентного медицинского спирта. Настаиваю 10 дней и процеживаю. Принимаю по 30 капель, разводя в столовой ложке воды 2 раза в день в течение месяца. А раз в неделю растираю настойкой все тело.

Хорошо делать так после бани, ванны, но не на ночь, потому что процедура бодрит. Мое средство помогает также при шейном миозите, остеохондрозе, радикулите, неврозах.

Соколенко Василий Павлович, г. Барнаул

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ДИАБЕТ

Хочу привлечь внимание читателей к очень серьезной и неизлечимой болезни, какой является сахарный диабет.

С чего-то ведь болезнь начинается? Признаками сахарного диабета могут служить такие симптомы, как долгое заживление ран, различного рода высыпания на коже. Также говорить о наличии заболевания могут такие признаки, как повышенная утомляемость, хроническая усталость, сильные и частые приступы жажды, обильное мочеотделение, резкая и беспричинная потеря в весе.

Если вы обнаружили один или несколько из перечисленных симптомов, немедленно обращайтесь к эндокринологу. Вполне возможно, что ваши опасения окажутся напрасными, однако лучше заранее перестраховаться и исключить наличие болезни. А если вы заболели, то чем скорее предпринять меры, тем легче будет жить, вам удастся минимизировать вред, который заболевание способно нанести организму.

И еще: как ни избито это звучит, но лучшей профилактикой сахарного диабета считается здоровый образ жизни, который подразумевает правильное и разнообразное питание, достаточные физические нагрузки, здоровый сон, ежедневное пребывание на свежем воздухе, отсутствие постоянных эмоциональных перегрузок и стрессов. Все просто, только следите за собой и будьте здоровы!

Усольцева Екатерина Андреевна, г. Тюмень

Мы называем это растение черноплодной рябиной, хоть она и не является близкой родственницей рябины обыкновенной, красной. Арония черноплодная попала к нам из Америки. Но кустарник со съедобными плодами впервые стал выращивать И.В. Мичурин. Скрещивая растения, он получил новый вид, названный аронией Мичурина. Ее-то сейчас и выращивают садоводы. Чем же полезна черноплодка?

Арония на службе здоровья

ВИТАМИННЫЙ ЛИКЕР

Существует много приятных способов укрепления иммунитета. В основном люди принимают настойки на лекарственных растениях. А я делаю настоящий, изысканный по вкусу ликер из черноплодной рябины.

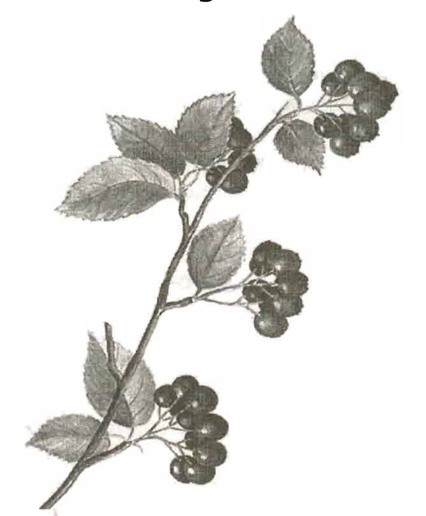
Надо взять примерно 100 ягодок черноплодки, 100 вишневых листьев, 2 ч. л. лимонной кислоты, 800 г сахара, 2 стакана водки и 1 л воды. Ягоды и листья потолочь, залить водой и прокипятить 10 минут. Добавить сахар, лимонную кислоту и прокипятить на маленьком огне еще 20 минут. Остудить, процедить, добавить водку и все тщательно перемешать. Должно получиться около 1,5 л ликера.

Его принимают по 30 мл в период эпидемии гриппа, при легком недомогании, плохом настроении. Действует лучше многих лекарств – я проверил. Но не советую принимать ликер гипотоникам и тем, у кого имеются хронические заболевания желудка, например гастрит с повышенной кислотностью.

Спиридонов Леонид Иванович, г. Курск

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЗАЛОГ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Профилактика – лучшее лечение. Это девиз моей семьи. Бабушка страдала от гипертонии и потому возвела здоровый образ жизни в культ. Вот мы и заботимся о том, чтобы сердце и сосуды были в норме. А для профилактики атеросклероза принимаем бабушкино любимое средство:



смешать поровну черноплодную рябину, траву хвоща полевого и тысячелистника, листья березы, измельченные корни одуванчика и пырея, кукурузные рыльца. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 3-4 недели.

Сбор полезно принимать периодически всем, кому исполнилось 35-40 лет. Он очищает сосуды, нормализует давление. При гипертонии можно пить настой одной черноплодной рябины. Однако надо знать, что в ней недостаточно витамина С. Поэтому для усиления эффекта лучше готовить снадобье вместе с плодами шиповника или черной смородины. Свежие плоды и сок аронии понижают давление при гипертонии. Так что у кого давление низкое, будьте осторожны.

Ганнушкина Галина Алексеевна, г. Тула

САХАР РАСТВОРИТСЯ

Больные диабетом, наверное, как никто другой, прислушиваются к любым советам, чтобы только держать уровень сахара в крови под контролем, на одном уровне.

Я, во всяком случае, всегда интересуюсь новыми рецептами и применяю самые надежные. Один из них такой:

1 ст. л. измельченных сушеных ягод черноплодной рябины заливаю 1 стаканом кипятка. Настаиваю 30 минут и процеживаю. Принимаю по 2-3 ст. л. 3 раза в день. Настой храню в холодильнике.

Настой расширяет сосуды, снижает давление, активизирует работу органов кроветворения. А еще он способствует хорошему пищеварению, так как улучшает аппетит и повышает кислотность. Кроме того, активизирует работу печени, способствуя образованию и отхождению желчи. При сахарном диабете, особенно с поражениями капилляров, все это очень ценно.

Ягоды заготавливаю сама: собираю в октябре, когда их слегка подморозит. Срезаю кисти и сушу в духовке при температуре 80-100 °С. Храню в бумажных пакетах или стеклянной банке.

Лукьянова Зинаида Андреевна, г. Воронеж

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА?

В народной медицине арония используется как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов. Черноплодка повышает их эластичность, упругость. Плоды полезны тем, кто страдает гипертонией, у кого повышенный уровень холестерина в крови. Учеными доказано, что черноплодная рябина положительно влияет на работу печени и эндокринной системы, а также повышает иммунитет.

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА КЛЮКВА

Как только первая изморозь прибелит болотные моховища, яркими огненно-красными каплями, как красные огоньки, появляется клюква.

Впервые это зачаровывающее чудо я увидела в 1970 году. И хотя путь с севера на юг был не близок, привезла домой целое ведро этой чудо-ягоды. Домочадцы ягоду забраковали, сказали, что такую кислятину есть невозможно, поэтому вся она пошла на компот, сделанный из расчета 500 г ягод, 500 г сахара и 3 л воды. Компот долго стоял неиспользованным, пока не началась эпидемия гриппа. Заболела вся семья, у детей была очень высокая температура. Жажду и жар утолил компот из клюквы. Пили его вдоволь. Высокая температура держалась всего одну ночь. Грипп прошел в легкой форме без осложнений.

Уникальный витаминный состав клюквы позволяет использовать ягоды при самых различных заболеваниях. По содержанию биологически активных веществ с ней нельзя сравнить ни одну из ягод. При этом ягоды являются природными консервантами из-за содержащейся в клюкве бензойной кислоты.

В клюквенном соке много танина, который способен противостоять различного рода инфекциям.

В качестве самостоятельного средства и усилителя антибиотиков ягоды клюквы применяют и при заболеваниях мочеполовой системы.

Клюкву можно назвать целительницей женщин. Ее употребляют в свежем виде или в виде морса в период послеродовых осложнений. Способность клюквы снимать воспаление помогает и при инфекционных заболеваниях женской половой системы.

Полезна клюква больным сахарным диабетом, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Клюква поможет и тем, кто получил облучение в дозах, превышающих допустимые показатели.

Но при лечении клюквой надо помнить, что клюква противопоказана при язве желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения.

- **Против интоксикации организма.** 4 ст. л. плодов клюквы выложить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать. Настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.
- **При инфаркте миокарда.** Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, перемешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 дес. л. 2 раза в день до еды. Чеснок предварительно перемолоть на мясорубке.

Самое время сейчас заготовить на зиму прекрасные лечебные ликеры. Вот рецепт одного из них.

Взять 800 г клюквы, 350–400 г сахара, 400 мл водки, гвоздику, корицу, кардамон по вкусу. Плоды клюквы промыть и пробланшировать в кипящей воде 2–3 минуты. Откинуть через сито, протереть через сито, залить водкой. Настаивать 4–5 дней. Затем смесь процедить через несколько слоев марли в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и добавить сахар. Довести до кипения, но не кипятить. Пока ликер не остыл, опустить в него марлевый мешочек со специями. Ликер профильтровать, разлить по бутылкам, закупорить.

Желаю всем здоровья и добра!

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ЖИТНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

На моей северной родине, в Каргополье, житом называли ячмень. Из него чего только не делали – и каши, и супы, и пироги-калитки. А моя бабушка готовила нам ячменный чай, который очень полезен для здоровья.

Уже потом я узнала, что чай из ячменя, оказывается, популярен у многих народов. У японцев его называют мугитя, и рецепт практически один в один, как у бабушки.

Возьмите большую горсть цельных зерен, обжарьте их на сухой сковороде, чтобы они стали золотистого цвета. Не размалывая, сложите в холщовый или марлевый мешочек и опустите в кипящую воду минут на 10.

Напиток получается насыщенного темно-красного цвета. Можно для вкуса добавить сахару или меда, но он и так приятен.

Цельный ямень сейчас в магазинах днем с огнем не найдешь, так что можно использовать ячневую крупу, хотя пользы будет поменьше.

В ячмене содержится триптофан, вещество, которое обладает успокаивающим и снотворным эффектом. Так что если мучаетесь от бессонницы, не глотайте таблетки, а выпейте ячменного чая. Он, кстати, и для желудка очень полезен, защищает его от кислоты и улучшает пищеварение.

Воронова З.В., г. Краснодар

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ МАРГАНЕЦ?

Никогда не задумывалась, что у нас может быть дефицит марганца, а точнее, даже не предполагала, что этот элемент вообще для нас важен. Думала, он только в виде марганцовки для нас полезен.

Ученые говорят, что в современном мире, полном стрессов, потребности в марганце возрастают. Ведь этот микроэлемент нужен для нормальной работы нервной системы и мозга. Кроме того, без него страдают кости, нарушается обмен веществ, плохо усваиваются витамины и начинает шалить щитовидка. Человек, которому недостает марганца, становится вялым, часто впадает в депрессию. И никакие лекарства не помогут, если не обеспечить себя этим микроэлементом.

Восполнить дефицит марганца можно, если начать нормально питаться. Самый доступный источник

– зерновые, но не макароны и каши быстрого приготовления, а цельные крупы. Фасоль и бобы – тоже хороший источник.

А еще надо пить чай из листьев и ягод малины, смородины, брусники, есть побольше свежей зелени, особенно укропа и петрушки, но только если они не тепличные. В мясе и даже рыбе марганца совсем мало, так что от них проку мало. Кстати, зеленый чай тоже богат марганцем, а вот разные газировки его из организма вымывают.

Особенно внимательными с марганцем нужно быть тем, кто сильно нервничает и постоянно находится в нервном напряжении. Ешьте побольше богатых им продуктов, и заметите, как начнете успокаиваться. Во всяком случае, я, когда поняла, что у меня с марганцем проблемы (я как раз сидела долго на «кремлевской» диете, вот и заработала нервное истощение), и начала варить каши из цельных круп и пить полезные напитки, очень быстро из невротички снова превратилась в спокойную и уравновешенную женщину. А похудела на такой еде даже лучше, чем на мясе и рыбе с салатами.

Гавриленко В.А., Алатырский р-н, Республика Чувашия

ДИЕТА ПРИ НЕЙРОДЕРМИТЕ

Тот, кто сталкивался с нейродермитом сам или лечил от него близких, знает, какое это мучительное заболевание. Такой зуд нестерпимый появляется, кожу заживить очень сложно, и ты готов на все, лишь бы прекратить эти мучения.

Когда врач сказал мне, что может помочь диета, я удивился и обрадовался. Ведь все возможные мази я перепробовал и думал, что уже ничего не поможет.

Первое условие диеты при нейродермите – это убрать всю аллергенную и химическую пищу. Я перестал есть шоколадки, цитрусовые, яйца, клубнику и т.д. А также изъял из рациона сосиски, вареную и копченую колбасы, чипсы и сухарики, еду быстрого приготовления и т.д. Сократил количество сахара, убрал пряности и острые блюда, мясные бульоны. А вот фруктов, зелени и гречневой крупы стал есть больше. Я считаю, что в современных условиях именно эта крупа лучше всего подходит под понятие «цельные крупы». Именно в цельнозерновых продуктах много витаминов группы В и клетчатки, необходимой для очистки организма от шлаков.

Начинал утро и заканчивал вечер кефиром или другим кисломолочным продуктом. Молочнокислые бактерии помогают работе кишечника и нормализуют его микрофлору, что повышает иммунитет, и организм начинает лучше бороться с болезнью.

Когда я стал придерживаться этой диеты, то болезнь будто бы обострилась. Как я понимаю – это очищался организм. Но я строго выдерживал ограничения. В итоге кожа начала заживать, перестали появляться новые очаги болезни, и прошел этот сумасшедший зуд. Сейчас все чисто, и я стараюсь придерживаться такой же диеты.

Крутов Иван Михайлович, г. Кандалакша

ВИТАМИННОЕ ПЮРЕ

Из-за проблем с пищеводом мне прописали щадящую диету – надо было есть только протертые супы и мягкую пищу, ничего жареного, и даже овощных салатов нельзя, чтобы не раздражать слизистую. Открыла за это время много интересных рецептов, одним хочу поделиться.

Мне всегда нравилось картофельное пюре, могла есть его каждый день. Вот только вес набираешь, все-таки картошка калорийна. Но я нашла один рецепт, который эти проблемы устраняет. В моем пюре есть полезная клетчатка и пектины, которые хорошо очищают не только пищеварительную систему, но и весь организм. Много в нем витаминов и микроэлементов, которых в простой картошке после варки почти не остается. Это пюре можно использовать как гарнир, а из остатков слепить котлетки и приготовить на пару. Думаю, вегетарианцам мой рецепт тоже по вкусу придется.

Надо в одной кастрюле отварить полкило очищенной картошки, а в другой – 2 крупных корня сельдерея, порезанных на большие куски, и 2 средних зеленых кислых яблока, тоже почищенных и порезанных на четвертинки. Варить минут 15, пока они не станут мягкими, ближе к концу посолить. С картошки слить воду, а вот сельдерейно-яблочный бульон можно использовать для пюре вместо молока. Выложить все в миску, растолочь в пюре и влить молоко или бульон (0,5 стакана), после чего венчиком взбить, чтобы пюре стало пышным. Добавить 2 ст. л. сливочного или оливкового масла, черного молотого перца и нарезанной зелени.

Кислота из яблока при варке уходит, поэтому вкус получается очень нежным и освежающим.

Горлова Ольга Леонидовна, г. Пермь

Минимум усилий – максимум пользы

Скажите честно, вы часто делаете зарядку? Уверен, что большинство ответит: «Нет!»

Вот и я раньше относился к этой группе людей. Любые попытки взять себя в руки и заняться здоровьем продолжались от силы одну-две недели. И дело здесь, наверное, не только в лени. Утром перед работой я едва успевал выпить чашку кофе и съесть бутерброд. А вечером если и выдавалось свободное время, то хотелось посидеть с друзьями или выполнить какую-нибудь работу по дому. Но вот однажды, после того как меня скрутил шейный остеохондроз, я решил: ежедневные мини-тренировки мне необходимы, и поэтому я буду и утром, и вечером хоть 5 минут уделять на зарядку. И, сам того не замечая, втянулся в тренировки, теперь ни дня не могу пропустить. Мышцы шеи стали крепче, голову теперь всегда держу ровно (а раньше – с наклоном вправо).

Предлагаю несколько упражнений.

1. Встать ровно, руки вдоль туловища, подбородок слегка приподнять вверх. Начать выписывать носом в воздухе цифры от 1 до 10 и обратно. Начинать выполнять потихоньку, с минимальной амплитудой, прислушиваясь к своим ощущениям (перегрузки не должно быть!).

2. Поднять руки вверх, завести за затылок, сцепить в «замок». Слегка давить руками на затылок, а головой одновременно оказывать сопротивление. Мышцы шеи при этом напрягаются. После нескольких повторений упражнения надо отдохнуть – опустить голову вниз, стараясь коснуться подбородком груди, расслабиться.

3. Расправить плечи, подбородок слегка приподнять и после глубокого вдоха на длительном выдохе произносить «ха-а-а».

4. Выполнить наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Но движения должны быть плавными, неторопливыми.

5. Положите руки на шею, пальцы переплетены. Отведите локти как можно дальше назад, верните в исходное положение, затем резко опустите руки вниз, потрясите кистями и расслабьтесь.

6. Скрещенные руки сомкните под подбородком и опускайте голову, преодолевая сопротивление рук.

Если и вам приходится на работе подолгу сидеть, опустив голову вниз, то знайте: в таком положении приток крови к голове невольно ограничен. Каждые полчаса необходимо закидывать голову назад на несколько секунд. Каждый час желательно делать 3-5 круговых движений головой в разных направлениях.

А еще полезно несколько раз массировать шею, похлопывая ее тыльной стороной ладони в области подбородка. Движения должны быть энергичными, но не резкими.

Жуков Петр Иванович, г. Отрадный

Хорошо сидим!

Хоть работа у меня сидячая, но за день ноги так устают и отекают, что хоть караул кричи!

Выход подсказала новая сотрудница, которая обучила меня и других сотрудников нашего отдела нехитрым приемам освобождения от усталости – усталости в области ступней, икр.

Упражнения выполняются сидя на стуле. Иногда достаточно только минутку позаниматься, чтобы почувствовать облегчение. Самый хороший вариант – выполнять эти упражнения каждые полчаса. Если это невозможно, то хотя бы каждые два часа.

• Не отрывая пяток от пола, приподнять пальцы ног и постукивать в определенном ритме: одиночные удары, двойные или тройные удары с последующей паузой.

• Повторить то же самое, только теперь не отрывая мысков от пола, а стуча пятками.

Такая разминка активизирует кровообращение, предупреждает появление отечности.

Евнук О., г. Белгород

Укрощение эмоций

Когда я чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться, мне помогают быстро справиться с гневом простые упражнения на душевное равновесие.

Достаточно выполнить хоть одно из них, чтобы нервная система пришла в порядок.

Я знаю, что многие люди, чтобы сдержать свой гнев, считают до десяти. И правильно поступают. Но к этому можно прибавить еще и особое дыхание.

• Как только начинаете злиться, сделайте глубокий вдох и выдох, произнося на выдохе «один». Затем повторите этот процесс – вдох и выдох с произнесением «два». И так – до «десяти», а потом, при необходимости, – обратно.

• Если вы сильно разгневаны, продолжайте счет до 25. Сочетание счета с глубоким дыханием настолько расслабляет, что по окончании упражнения уже невозможно злиться.

И еще выполните несколько специальных упражнений. Лучше, если при этом уединитесь, чтобы никто не мешал, не отвлекал вас.

• Постойте на одной ноге, поджав другую (как цапля); можно несколько раз подпрыгнуть.

• Поставьте ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой). Имитируйте руками движение крыльев ветряной мельницы примерно 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите немного и попробуйте выполнить упражнение еще раз.

• Займите и.п., как в предыдущем упражнении. Вдохните и поднимите руки в стороны. Закройте глаза. Постойте так секунд 20, откройте глаза, опустите руки вниз, ноги поставьте вместе. Через некоторое время повторите упражнение.

Упражнения, как видите, не сложные. Но с их помощью можно избавиться от негативных эмоций – уж это-то «добро» хранить в себе не следует! Берегите нервную систему. Не зря говорят: «Все болезни – от нервов!»

Сопин Иван Федорович, г. Москва

ЗАЩИТНИК И ЗАСТУПНИК

Лет двадцать назад у Ольги выявили язву желудка. Сильные боли и слабость не давали покоя. Ольга перестала кушать. Решила обратиться за помощью в Свято-Иоанновский монастырь. Эту обитель в народе называют Карповкой или монастырем дорогого батюшки Иоанна Кронштадтского.

Три дня подряд Оля посещала богослужения, заказывала молебен святому Иоанну Кронштадтскому и прикладывалась к его святым мощам. На третий день боль прошла, появился аппетит. И Ольга не только начала кушать, но и, к счастью, принимаемая пища стала усваиваться (рвотные рефлексы прекратились). Постепенно вернулись силы и бодрость. С тех пор Ольга каждый день в молитвах благодарит батюшку.

Нечто необычное происходит и от применения маслица из лампады от гробницы св. пр. Иоанна Кронштадтского. Об этом было написано в «ЛП» №20. Я же хочу добавить, что таких историй много. Одна моя знакомая тоже использовала это освященное маслице для лечения застарелого бронхита. И она тоже была маловерующей (как и героиня в письме «ЛП» №20). Когда она натиралась маслицем, то очень сомневалась: поможет ли? Но все-таки решила попробовать: а вдруг станет легче? И выздоровление состоялось!

Наверное, такое происходит для укрепления веры – ведь после этого события многое в мировоззрении Нины изменилось.

Дусько Д.И., г. Кингисепп

СОКРОВИЩА ИРКУТСКА

В нашем храме во имя святого благоверного князя Дмитрия Донского есть частица мощей Николая Чудотворца. Ее привезли сюда из итальянского города Бари.

Там, в Италии, мощи святителя Николая находятся в мраморной раке в подземелье под храмом. Когда проверялось состояние мощей (в 1953 году), учеными были проведены ана-



томо-антропологические исследования и сделаны рентгеновские снимки главы святого. После чего ученые воссоздали облик святителя Николая. Когда я увидел эти снимки, то был удивлен, – облик святого во многом соответствовал иконному написанию Николая Чудотворца, которое сделали наши иконописцы. А как они, никогда не видевшие святого, могли так точно передать лик святого? Загадка!

Святой Николай-угодник, или, как его еще называют, Николай Чудотворец, получил такое имя неспроста. Он совершает множество чудес в помощь молящимся ему людям.

И в наш храм, где находится частица мощей святого, часто приходят христиане, которым необходимо исцеление. В церкви сложилась такая традиция – прихожане, которые просили о помощи святого и которые получили желаемое, преподносят ему дар. И поэтому на иконе Николая-угодника висят украшения. С каждой вещью связана своя история. А для того, чтобы ничего не забылось, чтобы люди укреплялись в вере, здесь завели специальный журнал, в котором прихожане оставляют свои записи о случаях чудесной помощи и поддержки св.Николая Чудотворца.

Настоятель храма – отец Николай – однажды рассказал нам следующее. Как-то раз он обратил внимание на женщину, которая плакала возле мощевика со святыней. Она неистово шептала молитвы. Батюшка подошел к ней, спросил, что случилось.

Женщина, приехавшая из Ангарска, рассказала, что больна раком, что завтра ей предстоит очередной курс химиотерапии. Когда женщина пришла к нам в следующий раз, то упала на колени перед иконой Николая Чудотворца. Выяснилось, что после сдачи анализов и других обследований врачи, да и она сама были ошеломлены – опухоль исчезла.

Соловей Н., г. Иркутск

СПАСЛА БОГОРОДИЦА

Письма читателей – это поистине бальзам на душу. Ведь доброе слово лечит, а плохие люди сюда не пишут. Вот и получается, что ваши письма помогают пережить горе и стресс, бороться со множеством болезней. Многие находят себе друзей по переписке. Это ли не замечательно? Недавно читала №19 и обратила внимание на письмо «Иконы тоже плачут». Вспомнила, что со мной произошла такая история.

Как-то я пошла в лес за клюквой, со мной еще женщина. Она собирала ягоды быстро, пальцы только мелькали, я тоже старалась не отстать. Но мои силы таяли – очень устала. И я стала шепотом творить молитву «Богородице Дево, радуйся». Так и шептала, пока не добрала ведро. Отдохнули – и в путь. Шли через поле. Знакомой надо было на работу, коров доить, и она пошла быстрее, а я осталась одна.

Силы оставили – не могу идти и все, я даже заплакала. С трудом взяла себя в руки. Благо никто не видел. Иду и читаю опять молитву Богородице. Так и дошла до дома, рюкзак скинула и пошла в баньку окатиться водичкой. А слабость была такая, что волосы мокрые стали, сердце колотилось безбожно. В кармане рубашки в целлофановом пакетике была мамина иконочка простая, типа фотографии в рамочке. Я ее достала и развернула. И не могу понять, откуда дивный запах идет? А потом гляжу, икона какая-то масляная. Потрогала ее. Действительно, ведь мироточила. Правда, я тогда не знала, что с этим мироточивым маслом делать. Иконка еще долго благоухала, но после уже ни разу не мироточила. Но знаю, что точно молитва Пресвятой Богородице, иконка мамы помогли мне в той ситуации.

Адрес: Мальцевой Ольге Сергеевне, 165511, Архангельская область, Верхнетоемский район, д. Аникиевская, ул. Заречная, д. 5, кв. 2

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Дам совет гипертоникам. Они, конечно, вооружены до зубов, но иногда болезнь оказывается коварнее, и давление поднимается в самый неподходящий момент.

Если есть под руками горчичник, он поможет довольно быстро. Поставьте его на загривок и подождите минут 10, желательно лежа. Хорошо еще поставить ноги в таз с горячей водой. Но бывают ситуации, когда нет ни горчичника, ни лекарств. Расскажу, как быть в таком случае.

Для начала успокойтесь, насколько это возможно. Обхватите правой рукой левое запястье. Большой палец – на точку пульса. Считайте до 17, на каждый счет нажимая на пульс. Затем проделайте то же самое с правой рукой.

Давление должно немного снизиться.

Горлов Виктор Михайлович, г. Тверь

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАПИЛЛОМЫ

Эти маленькие кожные наросты иногда очень раздражают и портят внешний вид. У меня на шее внезапно появились две папилломы, и я даже решилась выжечь их лазером.

Пока собиралась в клинику, встретила подругу. Она мне и подсказала, как можно самой избавиться от папиллом. Оказывается, их природа – вирусная, поэтому помогают противовирусные средства. Для домашнего использования самые доступные и безобидные из них – ароматические эфирные масла. Например, кедра, можжевельника, сосны, туи, ели, чайного дерева.

Я приготовила раствор: в 1 ч. л. растительного масла накапала 6 капель масла можжевельника, размешала и этим раствором смазывала папилломы 2 раза в день. Через 3 недели и следа от них не осталось.

Шмыгина Валентина, г. Нижний Новгород

ОТДЫХ ДЛЯ ГЛАЗ

Подруга когда-то работала окулистом и рассказывала мне, как предотвратить болезни глаз с помощью обычного моргания.

Оказывается, человек с хорошим зрением моргает через каждые 5 секунд (10-12 раз в минуту). А тот, кто плохо видит, постоянно перенапрягает глаза, подсознательно не позволяя себе моргать. В результате накапливается усталость, зрение еще больше портится.

Теперь, если мне приходится напрягать глаза, я обязательно потом выполняю «порхающее моргание». Это упражнение можно сделать незаметно для окружающих, а эффект от него очень хорош: напряжение и утомление глаз быстро проходят. Надо всего лишь 15-20 раз легко и быстро поморгать. Только не напрягайте веки, моргайте естественно.

Юсупова А., г. Уфа

ПЕРЕХИТРИТЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Есть простое упражнение, которое избавляет от боли и воспаления в горле.

Надо сесть по-турецки и раскрыть рот как можно шире. Одновременно растопырить пальцы на руках, вытаращить глаза и постараться достать кончиком языка до подбородка. Почувствовать напряжение. Повторить 7 раз. И в течение дня делать упражнение раз 6–8.

К концу дня уходит боль в горле, исчезает краснота. Ну и, конечно, рекомендую частые полоскания теплой водой (1 стакан) с соком из 1/4 лимона.

Опарина Юлия, г. Краснодар

ЕСЛИ БОЛЯТ ПОЧКИ

При хроническом пиелонефрите, к сожалению, нередко случаются обострения. Особенно в холодную погоду легко спровоцировать болезненный приступ. В подобных случаях я поступаю так:

1 стакан фасоли заливаю 1 л воды, закрываю крышкой, ставлю на маленький огонь и варю не менее 2 часов. Затем сливаю отвар в отдельную посуду, а фасоль растираю в пюре. Порцию делю на 3 части, которые съедаю в течение дня, запивая фасолевым отваром.

Ничего другого в этот день не ем. Получается не только разгрузочный день, но и лечение больных почек. Ведь фасоль – мочегонное и противомикробное средство. Чуть не забыла: ни в коем случае не солите ни фасоль, ни ее отвар!

Бойко Нина Александровна, г. Пятигорск

ЧАЙНЫЙ ГРИБ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В дни моей молодости чайный гриб жил в трехлитровых банках на всех подоконниках и заменял газировку. А сегодня люди травятся «химическими» колами.

Я по-прежнему предпочитаю настой чайного гриба. Делаю его всегда по-разному на травяных отварах: при воспалениях в горле – со зверобоем и календулой; от давления – с сушеницей топяной и пустырником; для очищения почек – с семенами подорожника. Способ приготовления один:

4 ст. л. сбора заливаю 3 л кипятка, настаиваю ночь, процеживаю, добавляю мед или сахар и заливаю гриб. Через 3–4 дня лекарство готово. Пью по 1/2 стакана за час до еды.

Мокроус Екатерина Михайловна, г. Днепропетровск

С возрастом начинаешь больше задумываться о том, как ты живешь, почему так часто страдаешь от несчастий и болезней, как будут жить твои дети и внуки. Возникает много вопросов, а значит, начинают приходить и ответы. Может быть, ответом на некоторые из таких вопросов для кого-то станет письмо потомственного знахаря А.А. Захарова.

Главные заповеди жизни

У нас в роду все занимались лечением людей. Можно сказать, что я знахарь в 7-м поколении. И прадед, и дед, и прабабушка, и бабушка в детстве рассказывали мне о законах природы, о растениях, животных и, конечно, о человеке. Но их рассказы очень отличались от того, что нам преподавали в школе. Так я и рос, а в сознании у меня жили два мира, которые почти не пересекались. Последнее время наука начинает относиться к природе и ее законам по-другому, и эти знания стали сейчас перекликаться с моими знаниями, полученными от предков. Вот и решил я поделиться своими многолетними наблюдениями и размышлениями с читателями.

Начну с заповедей или, проще, правил, которых должен придерживаться человек, если хочет хорошо жить на этой планете.

• Ничего нет в мире главнее Бога – все от Него и по Его Слову. Слово Божье звучит и посейчас. Когда Слово умолкнет, тогда мир остановится, а потом и развалится. Пока Слово звучит – мир меняется и живет.

• «За все ответишь», – говорил мой прадед. Он говорил, что я отвечу за все дела, за все слова, за все мысли. Есть такие существа, которые ведут строжайший учет всем делам человеческим, от них ничего скрыть нельзя. За хорошую мысль получу в награду новое понимание. За хорошее слово получу встречу с хорошим человеком. За хорошее дело получу почет и уважение. За плохую мысль получу глупость. За плохое слово получу плохих людей вокруг. За плохое дело получу неудачи во всем, нищету. А за все вместе получу болезни. И вообще впереди всякой болезни бегут плохие или неправильные мысли, а уж потом слова и дела.

• Всему есть свое время. Кто не уважает время, того время наказывает пронося мимо дары жизни или даже отнимает то, что имеешь. Главный враг времени – лень. Время наверстать нельзя, оно проходит и не возвращается, а потому у жизни черновиков нет.

• Все вокруг живое, и потому просто так ломать, крушить, рвать, портить ничего нельзя. Нужно уважать природу, и она уважит тебя – накормит, напоит, вылечит, сохранит. Пакостить природе – это плевать против ветра. Например, любой оставленный мусор приводит к тому, что деньги в вашем кармане задерживаться не будут. Мусор нужно или зарывать, или увозить с собой. Особенно плохо оставлять мусор, который природа не может переработать сама – пластиковые бутылки, банки, полиэтиленовые пакеты, алюминиевые и железные банки, стеклянные бутылки. Каким бы вы ни были богатым человеком, разориться и все потерять может каждый. Этот шлейф будет тянуться также за вашими детьми и внуками.

• Тот, кто на природе включает громкую музыку, тот закрывает у себя интуицию. Голос ангела-хранителя звучит только тихо. Музыку слушать можно и нужно. Но пение птиц нельзя заменить даже самым лучшим оркестром. Шепот листвы, шорох травы, плеск воды – это самые лучшие психотерапевты – в душе разливаются умиротворение и покой.

• Наша Земля – это большой организм. Она живая. Не зря ее называют Мать-Земля. Она думает, чувствует, помнит и всех своих детей любит. Особенно она любит человека, потому что только у него есть и тело, и душа, и дух, как у нее самой. У животных есть тело и душа, а духа нет. У растений есть тело и зачатки души. Животные и растения должны служить человеку, но он должен заботиться о них и уважать их старания для него.

Если у вас на душе плохо, сумрачно, горько и ваши силы на исходе, то обратитесь к силам природы с просьбой помочь вам. Не было случая, чтобы природа отказала в такой просьбе человеку. Для этого нужно остаться в одиночестве и прекратить перемалывать свои мысли, а внутри себя замолчать. Именно тогда вы поймете, что вам нужно сейчас сделать.

Поистине счастлив тот, кто живет в согласии с миром, и с собой. Каждый ощутил на себе благотворное действие природы. Теперь главное – сберечь ее от своей глупости и безрассудства. У Игоря Северянина есть такие строки:

Мы живем словно в сне
неразгаданном
На одной из удобных планет.
Много есть из того, что не надо нам,
А того, что нам хочется – нет.

Это извечное чувство неудовлетворенности толкает нас на необдуманные и рискованные поступки, тащит по жизни, стукая об проблемы и толкая в ямы неудач. А всего-то и надо – остановиться и затихнуть. В мире давно есть все для счастья человека.

Захаров А.А. , г. Екатеринбург

Правильно здесь пишут, что надо меньше смотреть телевизор и вообще избегать негативной информации. Это вредно для здоровья. И я стараюсь следовать мудрому совету, чтобы раньше времени не получить инфаркт. Только «Лечебные письма» и любимый внук повышают мне настроение и возвращают здоровье. Но куда же денешься от новостей? Под стеклянным колпаком не проживешь...

Пожелайте людям добра!

Внуку 13 лет, он добрый, умный, почти круглый отличник. Его назвали в честь меня, так что могу гордиться. Петр интересуется компьютерами и всем, что происходит в мире. Благодаря Пете у меня есть доступ к Интернету. Внук меня учит находить там нужную информацию. Но бывает, что настроение, да и здоровье после этого портятся. Когда читаю «Лечебные письма», такого никогда не происходит – только положительные эмоции. Не потому ли, что в нашу газету пишут разумные и порядочные люди? А вот в Интернете чего только нет! Очень много злобы, агрессии.

Может, вы слышали, что в конце октября в Америке был сильнейший ураган. Шторм, наводнение – стихийное бедствие. Горели и разрушались дома, падали деревья. Погибли люди, кто-то лишился крова... Так в русском Интернете наши граждане писали, что так, мол, им и надо за все зло, причиненное другим народам. Еще и Господа вспоминали: мол, вот вам Божье наказание... Так стыдно за своих! Даже с сердцем плохо стало. Ведь в данном случае речь идет не о политике, а о здоровье и жизни обыкновенных людей: детей, женщин, стариков! То же самое было, когда подобное бедствие случилось в Японии, да еще вышла из строя атомная станция. Те же злобные высказывания, в том числе и расистские. Как только в голову приходит подобное?! Ведь мы живем в стране, больше всех пострадавшей от фашизма! Неужели люди об этом забыли?! Или кто-то еще не понимает, что взрыв на японской атомной станции отражается и на нашем здоровье? А ведь Господь и правда знает о наших мыслях, чувствах. И если ты желаешь зла ни в чем не повинным людям, то зло настигнет тебя самого, не пощадив и твоих детей!

Есть такой закон природы, самой жизни. Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе, и не желай другим зла – вот золотое правило, известное с древнейших времен. Будешь его придерживаться – останешься здоровым и невредимым, и дети твои останутся невредимы. А мы еще удивляемся, почему наших соотечественников за границей не так привечают, как других. Конечно, не все мы такие. Вот читатели «Лечебных писем» помогают друг другу, даже молятся за здоровье незнакомых людей.

Сейчас уже многие понимают, что все мы живем на одной планете. И если кто-то терпит бедствие, даже очень далеко, значит, и с нами может случиться беда. Так пожелайте людям добра – и оно к вам вернется!

Сергеев П.В., г. Санкт-Петербург

Мода на депрессию

Не только в нашей газете, но и во многих других люди часто поминают недобрым словом депрессию. Особенно сейчас, поздней осенью. Как будто эпидемия какая-то! А может, мода такая?

Депрессия – действительно тяжелое расстройство психики. Но многие не знают разницы между этим расстройством и просто плохим настроением, которое часто зависит от самого человека. И люди просто внушают себе, что они очень больны. А потом и в самом деле заболевают!

Если что-то в жизни пошло не так, как вы себе представляли, это еще не повод целыми днями лежать лицом к стене. Вылежать можно лишь болезни сосудов и сердца, нарушения обмена веществ и эндокринные расстройства. Более того, я считаю, что некоторым даже вредно знать симптомы настоящей депрессии. Потому что человек, не привыкший работать над собой, обязательно их у себя найдет. И они станут прекрасным оправданием собственной лени, глупости, зависти, нетерпимости ко всему, что не соответствует личным представлениям о жизни. Ведь так легче! Потому что можно обвинять во всем других, а не себя. Вот такое отношение к жизни, к своему здоровью и приводит к тяжким недугам.

Что такое депрессия, я знаю не понаслышке. В позапрошлом году у моей подруги случилась страшная беда – погибла единственная дочь, утонула. Девочке было 17 лет, только что школу окончила. У моей подруги близких вообще не осталось, с мужем они давно в разводе. Я бы многое тогда отдала, чтобы помочь ей, но ничего не могла поделать. Она была в ступоре. Вообще не ходила на кладбище, не плакала, о дочери – ни слова. Просто ездила на работу, как обычно. Жила так, будто вообще ничего не случилось, только с людьми общалась меньше, лишь по необходимости. Психолог, которого я с трудом отыскала, сказал, что должен пройти год. Целый год, чтобы человек осознал свое горе! Так и произошло. Подруга наконец-то разрыдалась. Я старалась в тот период быть рядом. Плакала вместе с ней, кормила ее буквально с ложки, выводила на свежий воздух и утешала, как могла. Несмотря ни на что, это было благо! И слезы, и бессонница, и отказ от еды – все лучше, чем полное отсутствие чувствительности к душевной боли. Сейчас, слава Богу, жизнь вошла в свою колею. Хотя душевная травма, конечно, осталась.

Теперь я думаю, что депрессия – естественная реакция на горе или сильный страх. Может быть, этот недуг дан для того, чтобы человек окончательно не сошел с ума. Но не говорите лишний раз, что у вас депрессия. Вообще, никакие диагнозы приписывать себе не стоит, иначе можно по-настоящему заболеть. А уныние (что далеко не всегда означает депрессию) – большой грех, потому что это неблагодарность Господу. Подумайте, что у вас за беда! Близкие живы? Кров и хлеб насущный есть? Посмотрите, что творится в мире и какие беды переживают люди, оставаясь людьми! Так будьте благодарными за то, что имеете, и сделайте душевное усилие, чтобы стать счастливее.

Матвеева А.С., г. Новосибирск

ФУРУНКУЛ ГРЕТЬ ОПАСНО

Хочу поделиться своим печальным опытом лечения фурункула, за которое по сей день расплачиваюсь.

Встречала такие же советы в других газетах, да и знакомые тоже давали подобные рекомендации. Надеюсь, что через «Лечебные письма», у которых столько много читателей, смогу убедить кого-то не прибегать к такой практике.

В августе вскочил у меня на бедре, ближе к паху, чирей, или как его врачи называют, фурункул. До этого с такой напастью никогда не сталкивалась, думала, что просто укусил кто-то. Но подруги по даче, с которыми я только поделиться и могла, сразу сказали, что это за прыщ такой. И дали рецепт «проверенного» средства.

Нужно каждый день по несколько раз прикладывать на чирей тряпочку, смоченную в горячей воде, а еще лучше – хорошо распарить его в бане. И когда фурункул созреет, то выдавить его, а потом смазать йодом. Я вообще к чужим советам с опаской отношусь, обязательно перепроверяю, а тут сразу же взялась за лечение. Уж больно в неудобном месте он вскочил, и побаливать начал.

После моих прогреваний фурункул действительно начал расти не по дням, а по часам. В нем появилась белая шишечка, которую мне и порекомендовали выдавить. Я сделала все по правилам – руки продезинфицировала, кожу спиртом смазала. Было больно, но действительно облегчение наступило.

Только на следующий день кожа по всему бедру начала краснеть и зудеть, а вскоре появилось сразу с десяток таких же прыщей, поднялась температура.

Тут я уже что есть духу к врачу помчалась. Оказалось, что «благодаря» моему лечению инфекция распространилась дальше, и могло бы даже случиться заражение крови. Лечили меня антибиотиками, вскрывали фурункулы друг за другом. В общей сложности раз 8 побывала у врача. Теперь лечу желудок и дисбактериоз, и кожа на ноге до сих пор как рябая. А если бы лечила по всем правилам – смазывала мазями, не грела и дождалась бы, пока он сам вскрылся, – давно бы уже и думать про него забыла.

Охлопкова Валентина Игоревна, г. Санкт-Петербург

СОЛЯРИЙ КАК НАРКОТИК

Нам, северянам, солнца всегда мало – лето короткое, особо не позагораешь. Поэтому многие и ходят в солярий, чтобы и загар был красивый, и витамин D вырабатывался. Только вот и здесь можно границу меры перейти.

Когда у меня недалеко от дома открыли солярий, да еще предложили льготный абонемент, я взяла его не раздумывая. Не хотелось перед подругами, разъезжающими по югам, выглядеть бледной поганкой. Сначала ходила раз в неделю, на 5 минут, чтобы кожу приучить. Потом в два раза чаще и подольше лежала под лампами. Результат меня очень радовал – ровный красивый загар по всему телу.

Постепенно так привыкла к этой процедуре, что если пропускала сеанс, чувствовала себя не в своей тарелке. И стала уже по 3 раза ходить. Выглядела, как будто только что из Египта вернулась, все мне завидовали. Только вот со временем начались у меня проблемы. Кожа стала сухой, шелушилась. На лице появились морщинки. А мама сказала, что я за два года постарела сразу на пять лет. Но это не самое худшее. У меня всегда был сильный иммунитет, а тут просто простуда за простудой. И еще появились новые родинки, а те, которые были, увеличились.

Я сразу у онколога проверилась, ничего страшного не оказалось, но с загаром мне посоветовали быть поосторожнее.

Посещение даже самого лучшего солярия может привести к проблемам, если не знать меры. Мало того, что загар старит кожу, но он вызывает ее разные болячки. Нельзя ходить в солярий и тем, у кого есть какие-либо доброкачественные опухоли, например фибромы, мастопатия. Это может усилить их рост. Большое количество ультрафиолета подавляет иммунитет.

Врач сказал, что загорать в солярии можно не чаще 1 раза в две недели. Конечно, после всех этих объяснений я перестала так часто загорать. Зато теперь чувствую себя намного лучше, и молодость опять возвращаться начала.

Игнатьева Лариса, г. Нижний Новгород

ГРОХОТ МОЛОТА В МАШИНЕ

Я много лет проработал в кузнечном цехе, и с тех пор у меня проблемы со слухом. Даже защитные наушники, которые нам в конце концов предоставили, не помогли сохранить здоровье ушей.

Это мое несчастье. Именно поэтому не могу я понять, почему молодые люди себе слух гробят без всякой на то надобности. Идешь по улице иной раз, а мимо проезжают машины, которые даже подпрыгивают от того, что в них музыка на всю громкость включена. У прохожих уши закладывает, а что говорить про сидящих в них водителей и пассажиров? Иногда и дома музыку так включают, что через три этажа слышно.

Я спросил своего соседа, парня лет 23, как он выносит такой шум. Он сказал, что это «круто» и вообще, помогает ему поддерживать тонус. Только вот другая соседка, которая мимо нас проходила, поинтересовалась, что же мы так орем оба, ведь вокруг тишина. Я-то знаю, что громко говорю из-за того, что сам себя плохо слышу – шумная работа сказывается, да и возраст. А вот сосед мой разрушает свой слух зазря, ради сомнительного удовольствия.

Я где-то читал, что в кузнечном цеху уровень громкости звука составляет 100 дБ, а музыки в машине, включенной на полную мощность, – около 130 дБ. И если у нас на работе ни одного человека с нормальным слухом уже через 5 лет не осталось, то что ж станется с этими любителями «крутизны» через год-другой?

Не хочу показаться старым ворчуном, но жалко, что ребята сами себя калечат, ведь такой шум – это травма для уха. А глухота, поверьте мне, это вещь крайне неприятная – ни шелестом листьев не насладишься, ни поговорить нормально, не повышая голоса, нельзя.

Одним словом, ребята, пощадите свой слух, ведь от хорошей музыки можно удовольствие получить и не выкручивая громкость до предела.

Игнатьев В.Д., г. Екатеринбург

ЯДОВИТОЕ ПОХУДЕНИЕ

Моя коллега на работе одержима идеей похудения. Опробовала все существующие диеты, постоянно покупает какие-то чаи и кремы. А недавно она попала в больницу с острым отравлением. Потому что пила для похудения чай с травкой, которую не каждый травник своим пациентам пропишет.

Нашла она эту траву через объявление в газете, где говорилось об ее чудесных свойствах. Называется она кирказон и относится к ядовитым растениям. Я эту траву знаю, у нас в деревне ее использовали для примочек при кожных болезнях. Для этого готовили отвар из корней. Был у нас дедушка-знахарь один – ссыльный врач. Он очень хорошо в травах разбирался, и делал из кирказона настойку. Так он, когда ее кому-нибудь давал (при расстройствах пищеварения или лихорадках), очень осторожно каждую капельку подсчитывал, чтобы не отравить человека. Тут же чай продают неизвестного происхождения. Я на упаковку посмотрела – там даже не указано, сколько содержится кирказона в каждом пакете. Кому-то, может, от такого напитка, хуже не станет, а кто-то, как моя коллега, может в больницу с отравлением попасть.

Я кучу справочников перерыла – не нашла информации про то, как эта трава помогает похудению. Может, новое открытие какое-то. Но везде сказано – растение ядовитое и требует предельной осторожности при приеме внутрь. Так что всем советую лучше не рисковать, и тем более у неизвестных людей не покупать такие сильные лекарства.

Архипенко В.Д., г. Чернигов

КУРЕНИЕ БЬЕТ ПО НОГАМ

Ехала недавно в поезде, и соседом моим оказался молодой еще мужчина. У него была ампутирована одна нога. Мы разговорились о том о сем, и я спросила его, что за несчастный случай его так изувечил.

Он горько усмехнулся, и ответил, что несчастный случай – это он сам и его пристрастие к табаку. Два года назад у него начали побаливать ноги, неметь пальцы. Особенно если он много ходил – боли были такие, что пока не остановишься и не передохнешь, дальше идти невозможно. Но он все списывал на усталость, делал припарки, мазался разными кремами. И так и доходил, что у него почернели пальцы и началась гангрена. Врачи делали, что могли, но пришлось удалять ногу по колено. Так в 56 лет он стал инвалидом, и все из-за сигарет.

Я спросила, когда приехала домой, у своего знакомого врача. Он ответил, что да, действительно такое случается. Табак действует на сосуды, сужая их. Ноги – самое уязвимое место, они от сердца дальше всего. И потому там быстрее всего возникает кислородное голодание. А если еще и атеросклероз добавляется, что для курильщиков не редкость, то вероятность отмирания тканей возрастает многократно. Сейчас все больше молодых ребят теряют ноги – курят много, да еще и пьют, и за здоровьем совсем не следят.

Я историю своего попутчика внуку рассказала, он в Интернете пополззал, нашел подтверждение. И в тот же день бросил курить, надеюсь, навсегда. Сказал, что до рака еще не каждый доживает, а вот ноги потерять в молодости – это страшно. Надеюсь, что все-таки и у нас, как во многих странах, начнут страшные фотографии на сигаретах печатать – может, тогда хотя бы молодежь курить меньше станет.

Громкова Т.В., г. Чебоксары

Я только что выписалась из больницы, в которую попала из-за приступа острого панкреатита. Теперь, конечно, мне приходится соблюдать диету. Я стараюсь, но не всегда до конца получается. Теперь меня очень волнует вопрос о том, как себя будет чувствовать моя поджелудочная дальше. Может ли случиться так, что панкреатит станет хроническим и приступы будут повторяться в дальнейшем? Сейчас я чувствую себя неплохо, только иногда чуть-чуть подташнивает – когда строго не выполняю предписания врача и съедаю что-нибудь не то.

Доронникова Екатерина Вячеславовна, г. Пенза

Важная железа

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ОТ ЧЕГО СТРАДАЕТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Уважаемая Екатерина Вячеславовна, воспаление поджелудочной железы, или панкреатит, заболевание нешуточное, поэтому ваши переживания имеют под собой основания. В основе панкреатита обычно лежит то, что проток поджелудочной железы частично перекрывается по какой-либо причине и пищеварительный сок не может нормально поступать в начальный отдел кишечника. Таким образом, сок начинает растворять саму железу, разрушая ее.

Если при этом питание человека оставляет желать лучшего, то есть питание нерегулярное, жирная и острая пища, а также алкоголь присутствуют в избытке, то пищеварительные соки еще больше ухудшают положение, становясь агрессивными и ускоряя процесс разрушения железы. Именно поэтому при панкреатите так важно дать вашей поджелудочной полноценный отдых, поголодав в начале болезни, а затем – придерживаясь диеты.

Также заболевания поджелудочной железы возникают и при плохой работе желчного пузыря. И тогда в первую очередь надо лечить его.

РАЗНОВИДНОСТИ ПАНКРЕАТИТА

Прежде всего важно разделить панкреатит на острый и хронический. При хроническом заболевании в железе могут произойти необратимые изменения. Только в случае, когда процесс разрушения продолжался достаточно большое время, заболевание может перейти в хроническую форму. Симптомом хронической формы заболевания является боль (обычно по средней линии вверху живота), которая может иметь опоясывающий характер и отдавать в спину. Характерны также тошнота, рвота, метеоризм, непереносимость жирной пищи. При хроническом панкреатите стул становится маслянистым и скудным, со зловонным запахом.

При острой форме симптомы в основном те же, но боль при этой форме острая, а при хронической – боли тупые. Приступы боли при остром панкреатите появляются неожиданно и периодически повторяются. Может повыситься температура, изредка появляется желтуха.

ОСНОВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Диета – основное лекарство. А в первые дни болезни есть вообще нельзя. Затем назначается диета из нежирной легкой пищи, тушеных овощей. Специи, животные жиры, любые алкогольные напитки исключены. Потом рекомендуются творог и каши на воде. При острых болях можно прикладывать к животу лед в грелке и соблюдать по возможности постельный режим.

Обычно при панкреатите врачи назначают прием ферментов, но это средство на самый крайний случай. Лучше лечиться такими методами, чтобы железа сама нормализовала выработку пищеварительных соков со своими ферментами. В этом помогут травы, гомеопатия и правильное питание.

Психология утверждает, что панкреатит усугубляется гневом и ощущением безвыходности ситуации. Если человек при этом еще и отказывается принять ситуацию такой, какая она есть, то болезнь также затягивается. Для ускорения лечения нужно каждый день говорить себе: «Я отношусь к себе с любовью и одобрением, моя жизнь полна радости и приятных моментов».

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ПАНКРЕАТИТА

- Обеспечьте холод, приложив бутылку с холодной водой на область солнечного сплетения. (Горячие ванны, даже если они приносят временное облегчение, противопоказаны.)
- Соблюдайте постельный режим.
- Откажитесь от пищи на 2-3 дня.
- Пейте минеральную воду (негазированную) в небольших количествах.
- При необходимости примите обезболивающие и спазмолитики (например, но-шпу).

В стационаре помимо уже названных действий пациенту назначают специальные препараты для лечения панкреатита, подбирают диету и ставят капельницы.

НАРОДНЫЕ ПОМОЩНИКИ

- При хроническом панкреатите 2–3 месяца пить настой подорожника. 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 100–150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Смешать в равных частях травы череды, сушеницы, хвоща, полыни, зверобоя, шалфея, цветки календулы и ромашки, корни девясила и лопуха. Настаивать и принимать как в предыдущем рецепте.
- 1 стакан овса залить 1 л кипятка и выпарить на слабом огне примерно 1/4 часть жидкости. Пить по 1–2 стакана 3–4 раза в день свежим.
- В течение месяца пить 2 раза в день по 0,2 г мумие, разведенного в небольшом количестве воды. Курс проводить 2 раза в год.
- При панкреатите каждый день массировать среднюю часть подошвы, в которой находится рефлекторная зона поджелудочной железы.



На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова

Жизнь в страхе за близких

В последнее время стала бояться за близких. Услышу о каком-то несчастном случае – и полночи бессонница. Сразу представляю своих на месте пострадавших. Все время живу в страхе. А ведь раньше была жизнерадостной...

Соловьева Татьяна, г. Боровичи

Страх – это проявление инстинкта самосохранения. Он включает резервы организма ради выживания. Учащается пульс, в крови повышается уровень адреналина – так тело готовится к борьбе или бегству. Но если мы чего-то боимся, а бежать, например, не от кого, то страх уходит в глубины подсознания, порождая фобии. Интуитивно мы не хотим загонять его внутрь и стараемся найти выход – действовать. Одни начинают что-нибудь жевать, другие без конца делают уборку. А вы, видимо, приняли решение волноваться, – это ведь тоже своего рода действие. Кажется, если перебрать в уме все возможные устрашающие варианты развития событий, то можно оградить своих близких от трагедии. Думаю, вы и сами понимаете, что это иллюзия. Но страху все же необходим выход. Попробуйте придумать более позитивные варианты! Например, вы можете представлять, что любимые люди окутаны светящимися коконами, которые их защищают. Добавлю, что часто мы сами не даем себе права на счастье. Думаем, что если все слишком хорошо, то обязательно должно случиться что-нибудь плохое. В такие моменты просто скажите себе: «Слава Богу, у меня все хорошо. Пусть так будет и дальше!»

Откуда берутся мышечные зажимы?

Уже давно беспокоит скованность в шейном отделе позвоночника. Бывают и сильные боли. Врач направил на плавание и массаж, а массажист предположил, что у меня мышечный зажим, связанный с психологическими проблемами. При чем здесь психология?

Одеонов Виктор, Калининградская обл.

Виктор, на самом деле связь эмоций, переживаний с физическим самочувствием очень прочная. И самый распространенный ее вариант – как раз напряжение мышц. Еще Гиппократ говорил, что диагностика начинается не с разговора с больным, а с наблюдения за тем, как он входит в кабинет врача.

Как образуются мышечные зажимы? Наши далекие предки реагировали на внешние раздражители немедленными действиями: видели добычу – догоняли, появлялась опасность – убегали. При любых сильных эмоциях происходит выброс адреналина, а при активной работе мышц этот адреналин нейтрализуется. В современном же мире у человека таких возможностей практически нет. Разрядки внутреннего напряжения не происходит, и остается зажим.

Есть несколько областей, где чаще всего образуется мышечный «панцирь». В зависимости от того, где именно у человека зажим, можно судить и о его психологических проблемах. Вот несколько примеров.

- Сутулость говорит о взятой человеком на себя непосильной нагрузке. Он ходит так, словно взвалил на плечи тяжелый мешок или готовится это сделать.
- «Панцирь» воротниковой зоны часто указывает на материальную обузу (словно кто-то сидит у человека на шее).
- Напряжение мышц лица – желание спрятать от окружающих свои эмоции, переживания. Например, чтобы не быть осмеянным.

Что же делать с подобными зажимами и вызвавшими их проблемами? Сразу скажу, что аутогенные тренировки вряд ли принесут заметный результат. Решение такой проблемы заключается в ее выявлении и проговаривании – так она перейдет из подсознания в область сознания. То есть сначала вы должны понять, какая именно проблема вас так напрягает. Тогда будет легче избавиться и от напряжения мышц с помощью массажа, плавания, специальной гимнастики и прочего.

Почему женщины любят сериалы?

Жена смотрит сериалы и днем, и вечером (она домохозяйка). Потом еще и с подругами по телефону обсуждает их по часу. А я вообще «не при делах», за героев своих сериалов она переживает больше! Что женщины в них находят?

Вячеслав Т., г. Екатеринбург

Есть несколько причин, по которым у «мыльных опер» столько поклонниц. Например, такие.

- В отличие от полноценных художественных фильмов в жанре be continued – «продолжение следует» – используется такой прием, как незавершенность. Все ради того, чтобы вызвать зрительский интерес: а чем же закончится история? И поэтому люди смотрят серию за серией. Им хочется узнать продолжение.
- В сериалах люди находят то, чего им не хватает в реальной жизни. При дефиците адреналина, «драйва» человек, скорее всего, будет смотреть ужастики. А женщинам, пристрастившимся к мелодрамам, не хватает в жизни любви, романтики.

Вывод простой. Если вы, Вячеслав, хотите, чтобы ваша супруга меньше времени проводила перед телеэкраном, дайте ей то, что она якобы получает там. Возможно, ей не хватает ярких впечатлений, событий или нежности, романтики. Чаще говорите ей нежные слова, гуляйте вдвоем по вечерам. Вспомните, чем интересовалась ваша половинка, и помогите ей осуществить мечты!

Лечите кожу

Угревая болезнь, или, как ее еще называют, акне, является одной из самых актуальных проблем подростков и людей постарше, а также врачей-дерматологов. Несмотря на множество исследований и научных работ, это заболевание обросло мифами и легендами и является предметом многочисленных споров. В борьбе с угрями, уродующими молодые лица, редко удается обойтись домашними средствами. Чем же может нам в этом помочь медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач дерматолог-косметолог Г.С. КЛЯТЫШЕВА.

– Галина Сергеевна, когда-то говорили, что угри появляются в переходном возрасте, если уделять мало внимания гигиене кожи. Так ли это?

– Нет, такое мнение неправильно. Действительно, угревой болезнью чаще болеют подростки: девочки с 12-13 лет и мальчики с 14-15 лет – и до окончания полового созревания (18-19 лет). Но столь же часто угревая болезнь встречается и у взрослых мужчин и женщин. Впервые она может появиться даже в возрасте 25-30 лет.

И причины возникновения угревой болезни гораздо сложнее, чем просто повышенная секреция кожного сала и плохая очистка кожи, приводящие к воспалениям. Сегодня мы понимаем, что угревая болезнь – это хроническое заболевание всего организма, а не только кожи.

Основной его предпосылкой является генетическая предрасположенность кожи к жирности. А пусковым моментом чаще всего является период полового созревания. В это время активизируется выработка половых гормонов, которые запускают целый каскад реакций. В частности, меняется состав кожного сала, которое начинает активно вырабатываться сальными железами, – это и приводит к появлению угрей.

– А что происходит дальше?

– Чаще всего после окончания периода полового созревания болезнь проходит сама собой. Но бывают ситуации, когда в пубертатном периоде на лице возникают лишь единичные черные точки, а в более зрелом возрасте, когда половое созревание давно закончено, люди обращаются к врачу с тяжелой формой угревой болезни. Дело в том, что есть определенные факторы, которые либо осложняют течение угревой болезни, либо вызывают ее возникновение у пациентов старшего возраста.

– О каких факторах вы говорите?

– Это может быть нарушение гормонального статуса у женщин, связанное с неправильной работой надпочечников, щитовидной железы, яичников и другими отклонениями в состоянии эндокринной системы человека, в результате чего нарушается правильная выработка гормонов, в том числе половых.

Другой фактор – это различные патологии желудочно-кишечного тракта: гастриты, панкреатиты, дискинезия желчевыводящих путей. У таких пациентов угревая болезнь протекает более активно и агрессивно. Мне еще не приходилось видеть пациента со здоровым организмом и тяжелой формой угревой болезни. Также дают осложнения угревой болезни очаги хронической инфекции, например, кариозные зубы, хронический тонзиллит или отит, различные кисты, поскольку они приводят не только к снижению местного иммунитета, но и иммунного статуса всего организма в целом.

Вообще любое снижение общего иммунитета (например, у подростков после ветрянки или кори) может спровоцировать акне.

– Какие изменения происходят в коже при акне?

– Сегодня эти процессы уже достаточно подробно изучены. Во-первых, повышенная активность сальных желез. Железы увеличиваются в размерах, кожного сала выделяется гораздо больше, и состав его, как я уже сказала, меняется. Далее происходит так называемый фолликулярный гиперкератоз – нарушение процессов ороговения и отшелушивания клеток эпидермиса. Кожное сало откладывается в заблокированных порах, обеспечивая питательную среду для размножения микроорганизмов. В результате сальные железы воспаляются. Чаще всего черные угри – их также называют комедонами – возникают в Т-зоне…

– Что такое Т-зона?

– Это наиболее выступающие части лица – лоб и нос и отчасти подбородок, которые зрительно образуют как бы букву Т. В этой области сальные железы выделяют кожное сало особенно активно. Угри также встречаются на щеках и под углом нижней челюсти, а также на верхней половине груди и спины, где тоже располагаются крупные сальные железы.

В основании угрей возникает воспалительный процесс, расплавляющий местные ткани с образованием гноя. Появляются пустулы – гнойные пузырьки. Со временем или при выдавливании они вскрываются, освобождаются от содержимого, засыхают и образуют корки, после снятия которых остаются синюшные пятна и рубцы.

Есть и более тяжелые формы угревой болезни, когда воспаленные элементы кожи выглядят как гнойники или даже фурункулы.

– Если человека донимают угри, что делать? Можно ли самостоятельно их выдавливать?

– Прежде всего, самостоятельно поставить себе диагноз, основываясь на рассказах и фотографиях из Интернета, нельзя. Вы также не вылечите свое лицо, скупив все средства для лечения прыщей в аптеке. Даже многочисленные чистки в салонах красоты не смогут вылечить акне. За помощью нужно идти к врачу дерматологу-косметологу – только доктор может отличить одно дерматологическое заболевание от другого, поставить правильный диагноз, назначить лечение и получить необходимый эффект.

Что касается самостоятельного выдавливания, то надо иметь в

правильно



виду, что выдавливая что-то в области носогубного треугольника, люди нередко получают тяжелые осложнения в виде менингитов и т.п., потому что инфекция попадает в кровеносные сосуды, проходящие рядом с головным мозгом. А еще на этих местах остаются достаточно большие рубцы, к тому же от ваших необдуманных действий процесс может распространяться вширь. Как правило, самостоятельное лечение в таких случаях заканчивается достаточно печально. И причина болезни никуда не девается.

– А какие меры принимает врач?

– Первый этап – это диагностика. Она включает осмотр, опрос, выяснение провоцирующих факторов, предшествующих и сопутствующих заболеваний и т.д. После первой консультации человек собирает анализы, проходит диагностику и консультации специалистов: иммунолога, гинеколога, эндокринолога, гастроэнтеролога и т.д. Тогда уже мы делаем прогноз дальнейшего развития заболевания и решаем, как с ним справиться.

Коррекцию внутренних органов и систем обычно проводят специалисты в соответствующих областях. Через 3-4 недели назначаются косметологические процедуры, которые составляют наружную терапию. Она складывается из ухода за больным и применения наружных препаратов. Препараты для наружной терапии – главные помощники в работе врача-дерматолога. На фармацевтическом рынке их огромное количество, и многие давно уже на слуху у пациентов. Но назначать их должен только ваш лечащий врач по определенной схеме. И нужно помнить, что только регулярное и длительное применение препаратов может привести к ожидаемому результату.

– Принимают ли что-нибудь внутрь?

– Да, такие препараты для приема внутрь есть, их называют «тяжелой артиллерией» в терапии акне. Но назначают только в сложных ситуациях, и делает это только врач, так как бесконтрольный прием этих препаратов может привести к весьма плачевным результатам.

Иногда приходится принимать и препараты общего действия. Например, если у пациента преобладают воспалительные процессы, то ему проводят курс антибиотиков, витаминотерапию и пр., в зависимости от степени тяжести и упорности течения угревой болезни. Иногда приходится 2-3 раза менять наружную терапию, чтобы выбрать наилучшие способы коррекции. И только когда состояние кожи существенно улучшается, мы начинаем работать в области косметологии как таковой.

Очень многое зависит и от самого пациента. Он должен знать, что правильный уход за кожей лица значительно ускоряет ее выздоровление.

– Почему нельзя просто воспользоваться косметическими методами удаления акне?

– Главное правило в лечении: в острый период течения акне косметологические процедуры назначать нельзя. Потому что мы не устранили причину болезни и не знаем, как потечет процесс дальше. А вдруг мы спровоцируем сальные железы к еще более активной продукции кожного сала! Применение чисто поверхностных методов часто приводит к тому, что возникает куда больше рубцов и воспалений, чем при правильном, благоприятном воздействии на организм. Точное определение момента, когда уже можно трогать непосредственно кожу, зависит от опыта врача. Сначала применяется совсем легкое, мягкое, деликатное терапевтическое воздействие. И только потом уже можно применять чистки лица (ультразвуковые или механические), мягкие пилинги, маски, дарсонвализацию, фоно- и ионофорез. Делать это надо очень осторожно, стараясь не допускать ухудшения состояния кожи.

И последний этап – это уже косметическое лечение остаточных изменений (рубцов, нарушений пигментации).

– Можно ли лечиться с помощью солнца или соляриев?

– По поводу соляриев хочу сразу внести ясность: во многих штатах США солярии запрещены из-за риска кожной онкологии, и я с таким решением полностью согласна.

Что касается солнца, то оно, конечно, поначалу подсушивает и отшелушивает, скрывая все дефекты кожи. Но ровно через 2 недели после того, как человек возвращается с юга, у него начинается обострение. Во-первых, солнце снижает местный иммунитет кожи, во-вторых, меняет состав кожного сала, а в-третьих, после подсушивания сальные железы получают сигнал к повышенной продукции кожного сала – то есть мы имеем результат, прямо противоположный желаемому. Выходить на солнце можно только с аптечным солнцезащитным кремом хорошего уровня защиты, предназначенным для того типа кожи, который у данного человека.

– Что бы вы хотели посоветовать нашим читателям?

– Главное, о чем необходимо помнить при лечении акне: не лечите угревую болезнь самостоятельно. Попытки самостоятельной коррекции состояния своей кожи, как правило, приводят к плохим последствиям.

Обязательно пройдите назначенное врачом необходимое обследование и применяйте правильно наружную терапию.

И будьте терпеливы: лечение угревой болезни – процесс сложный, и он занимает длительное время – от двух месяцев до полутора лет.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Говорят, что в Крыму на горе Аю-Даг есть загадочный энергетический центр, где зафиксирован разлом земной коры, и там из недр Земли исходят необычайно сильные потоки энергии, которые помогают лечить болезни.

Волшебная поляна

МОЖНО ЛИ БЕЗ ВРАЧЕЙ?

Случилось это несколько лет назад. Однажды в начале мая моя знакомая Тамара Петровна позвала меня с собой в Крым. Рассказала о какой-то необыкновенной «энергетической» поляне на горе Аю-Даг. Если человек побывает на той поляне, то наполняется такой бодростью и силой, что проходят даже тяжелые и застарелые болезни.

«Да ты сама все поймешь и не будешь больше о своих глупостях думать!» – сказала она напоследок. Я даже обиделась. Ведь я – инвалид III группы по заболеванию сердца, мне даже вторую группу обещали, тогда и пенсия будет побольше. Это вам не глупости! И все-таки я поддалась на авантюру, в которую меня втянула неугомонная Тамара.

Сама она в свои 68 лет, с врожденным пороком сердца, постоянно ездила на какие-то съезды по оздоровлению организма, ходила в секции йоги и китайской гимнастики и вообще делала много такого, чего я не понимала. Она и мне предлагала заняться «правильной жизнью» без врачей и лекарств, но я боялась об этом и думать. Я всецело доверяла уколам, таблеткам и врачам, которые мне всегда внушали, что я без них пропаду.

ПЕРВЫЙ ПОДЪЕМ

И вот мы приехали в Партенит, к самому подножию горы Аю-Даг. В первый день отдыхали, приходили в себя, гуляли по чудесному парку санатория. Куда только делись моя обычная хандра и удрученное настроение! Я часа четыре проходила в быстром темпе без остановки, любовалась морем, огромной горой, деревьями в парке и ни капельки не устала, да и сердце впервые за долгое время совсем не беспокоило.

За ужином подруга сказала, что завтра мы совершим прогулку-разминку на «первый этаж» горы. Я не была уверена, что одолею подъем, но мои опасения оказались напрасными. Прямо у подножия горы мы вошли в длинный туннель, прорытый под горой и ведущий к лифтам, на одном из которых мгновенно поднялись на площадку у верхних корпусов санатория. Оттуда открывался потрясающий вид.

Тамара рассказала мне, что на горе раскопали базилику святых апостолов, нашли руины храмов первых христиан и остатки укреплений. О самом же названии горы Аю-Даг спорят до сих пор. С одной стороны, «Аю» – по-татарски «медведь», а «Даг» – «гора». Легенда говорит об огромном звере, который припал к морю и стал его пить, да так и окаменел. Но с другой стороны, «айос» – по-гречески «святой», значит, еще в древности считали, что гора святая.

В этот день я так хорошо себя чувствовала, что даже забыла о вечернем приеме лекарств и только с нетерпением ждала, когда мы пойдем на ту загадочную поляну.

НА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ «ТАРЕЛКЕ»

Оказалось, что Тамара дожидалась группы знаменитого народного врача и целителя, который каждую весну привозит сюда своих учеников. И вот, встретившись с ними у ворот заказника, мы поднимаемся по каменистой тропе, местами довольно крутой, но широкой и доступной даже для такой увесистой тети, как я. Наконец, я услышала звучный голос руководителя группы: «Пришли. Садитесь, располагайтесь». Я огляделась. Мы стояли на просторной, плоской, косо срезанной по направлению к обрыву над морем поляне, которую я тут же про себя окрестила «тарелкой».

«Видишь – это руины храма Константина и Елены», – прошептала мне на ухо Тамара, поясняя название поляны. Потом все закрыли глаза, развернули ладони в стороны и вверх и застыли. Я сделала то же и прислушалась к своим ощущениям, но ничего не почувствовала. Как же так? В сердце заползала змея разочарования.

И тут, словно поняв мое смятение, ко мне подошел руководитель и поманил к большому камню. «Посиди на Энергетическом камне и приложи к нему ладони! – велел он. – Это самое сильное место на горе». Я послушалась. Камень был слегка шершавый, теплый... Вдруг по всему телу началось покалывание, побежали мурашки. Потом горячая, но нежная волна поднялась от ладоней к сердцу, а от него – к голове, и заставила меня запрокинуть ее высоко вверх! «Что это?!» Руководитель шепнул: «Это сам Медведь-Гора дал тебе свою живительную силу!»

ДО ВСТРЕЧИ, МЕДВЕДЬ!

Спускаясь с горы, я уже знала, что прикоснулась к самой главной ее тайне, говорящей о живоносной энергии Земли, которая передается каждому, кто хочет жить по законам природы. Через полгода я снова приехала к своей «тарелке», которая так ждала и притягивала меня.

Вторую группу по инвалидности мне так и не дали, а потом и третью поставили под сомнение. После моей очередной поездки в Крым результаты обследований так поразили врачей, что мне сделали их повторно. Но сама я не удивлялась, да и характер мой изменился.

Я перестала суетиться и переживать из-за пустяков. Тамара все-таки меня добила, и я записалась в йоговскую секцию. Так похудела от занятий, что пришлось сменить гардероб!

Каждый год я езжу к своему Медведю, и, уезжая, ласково говорю: до новой встречи, Мишка!

Петровская Ирина Васильевна,
г. Орел

Давайте дружить!

Хочу подружиться с теми, кто любит писать и читать письма. Я люблю лес, природу, читать книги, гулять по моему городу и смотреть старинные дома, усадьбы, храмы. У нас в Калуге много музеев, два парка и водохранилище Яченка, которое называют морем. Город очень красивый! Неподалеку усадьба Гончаровых, где жил Пушкин с женой Натальей. Друзья, буду рада серьезной переписке с людьми любого возраста, женщинами и мужчинами! Мне 65 лет, я гостеприимна. Знаю много рецептов русской, узбекской, татарской кухни, салатов на зиму. Пишите, если у вас похожие интересы!

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, б-р Моторостроителей, д. 3, кв. 144

Одной очень плохо

Одиночество – это болезнь, и я очень, очень устала от нее. Мне плохо. Вдова уже 9 лет. Мне 65 лет, русская. Дети живут своими семьями. Может быть, и для меня найдется вдовец 65-75 лет, который разделит мое одиночество, проявит заботу о женщине. Хотелось бы встретить доброго, порядочного. Люблю семейный уют, поэзию и очень нуждаюсь в общении.

Адрес: Ананьевой Екатерине Алексеевне, 426011, г. Ижевск, ул. Удмуртская, д. 261, кв. 115. Тел. 8-922-503-22-42

Ищу доброго, порядочного

Для серьезных отношений ищу мужчину до 70 лет, порядочного, доброго, без вредных привычек, несудимого. Мне 63 года (170-80), по гороскопу Весы, без вредных привычек. Я инвалид 2-й группы (общее заболевание).

Рая, Воронежская обл., тел. 8-961-029-12-60

Для серьезных отношений

Мне 62 года, пенсионер, но работаю. Живу в пригороде, у меня свой дом. Надеюсь познакомиться с хорошей женщиной 58-62 лет для серьезных отношений.

Володя, Чувашия, тел. 8-937-956-09-77

Если и вам одиноко

Одинокая работящая пенсионерка хочет познакомиться с одиноким пенсионером из Пермского края. Мне 63 года, небольшого роста, вес 65 кг. Не пью, не курю, порядочная. Хочу встретить спокойного, непьющего и не судимого доброго мужчину до 68 лет.

г. Пермь, тел. +7-922-357-63-31

Ответственная и заботливая

Мне 67 лет (160-67), вдова. На душе так грустно и одиноко! Желаю познакомиться с добрым порядочным одиноким мужчиной от 70 лет, без вредных привычек, живущим в своем доме, желательно в Краснодарском крае (уж очень надоели морозы). Я добрая, серьезная, ответственная, без вредных привычек, чистоплотная. Заботливая (за лежачим мужем ухаживала 8 лет). Люблю читать, работать в огороде.

Адрес: Афанасьевой Валентина, 462429, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Горького, д. 114а, кв. 109. Тел. 8 (3537) 28-10-10 (дом.)

Рада переписке

Одинокая женщина, 58 лет (158-58), в очках. Ищу друзей по переписке, интересных и увлеченных людей, но только не судимых и не сектантов.

Адрес: Смирновой Лидии Григорьевне, 644117, г. Омск, ул. 3-я Молодежная, д. 71, кв. 161

Расстояние преодолеем!

Мне 38 лет (182-75). Порядочный, спокойный, искренний. Инвалид 3-й группы по слуху с 25 лет (после травмы). Образование среднее специальное. Православный. Для создания семьи познакомлюсь с добросердечной домашней девушкой, мечтающей о любви, заботе, детях! Вы из Санкт-Петербурга, Москвы, Смоленска. Расстояние преодолеем! Я оптимист.

Адрес: Курнышеву Андрею Вячеславовичу, 222513, Беларусь, Минская обл., г. Борисов, а/я 108. Тел.: +37544-595-24-54, +37529-252-09-68

Если вы любите детей

Мне 36 лет (168-60), стройная брюнетка. Серьезная, не пью и не курю, домашняя. Очень люблю детей. У меня две дочки (8 лет и 4 года). Для создания крепкой, дружной семьи хочу познакомиться с добрым, справедливым, нежадным, спокойным мужчиной 30-50 лет. Вы непьющий, не судимый и не жадный, любите детей, самостоятельный (не маменькин сыночек). Можно из села. Звонить до 22 часов.

Адрес: Сюткиной Екатерине Николаевне, 414022, г. Астрахань, д/в. Тел. 8-961-655-14-76

Ищу подругу, сестру

Вдова, 62 года, без жилищных проблем. Моя проблема – в одиночестве. Пока работала, этого не замечала. А сейчас все хорошее позади. Встанешь – и доброго утра некому пожелать, не говоря уже о том, чтобы душу излить. Похожу по городу, побуду среди людей – и вроде бы легче становится. А вернусь домой – и снова одна. Ищу подругу, сестру. Познакомлюсь с одинокой женщиной до 65 лет, не зависимой от детей и внуков. Ухаживать за мной не надо, я не лежачая больная. Но вместе нам будет легче идти по жизни. Очень прошу не звонить ради любопытства и с корыстными целями. Не люблю завистливых и жадных, с вредными привычками и судимостями. Отвечу только на звонки, а не на СМС.

Валентина, Ставропольский край, тел. 8-929-856-24-31

Давайте познакомимся!

Хочу познакомиться с мужчиной 62-70 лет, ростом не менее 164 см, живущим в Санкт-Петербурге или Ленинградской области. Мне 62 года, рост 158 см, привлекательная пенсионерка, по гороскопу Овен.

Нина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-084-04-57

Добрый, верный, одинокий

Мне 65 лет, рост 168 см, стремлюсь к спортивному образу жизни. Но одному все не сподручно. Хотел бы встретить одинокую добропорядочную женщину, которая может оценить доброту, верность и взаимопонимание. Вам около 60 лет (плюс-минус 2 года). Согласен на переезд, но желательно в пределах Московской или Смоленской областей. Я родом из Гагаринского района. Звонить желательно с 14 до 21 часа.

Адрес: Тихомирову Виктору Феоктистовичу, 144000, Московская обл., г. Электросталь, ул. Пушкина, д. 8, кв. 2. Тел. 8-905-511-21-93

Спокойная, приятная

Мне 46 лет, вдова уже 3 года, худенькая, внешне приятная. Спокойная, без вредных привычек. Живу в сельской местности, родители – в городе. Дочь замужем, живет отдельно. Сын работает на вахте. Хотела бы познакомиться с непьющим, не судимым, хозяйственным вдовцом.

Оля, Волгоградская обл., Фроловский р-н, тел. 8-903-327-34-84

Будем жить в согласии

Отставник, 74 года, рост 182 см, без вредных привычек. Надежный, спокойный, православный. Иногда побаливает нога. Живу один в частном доме недалеко от Москвы. Очень жду одинокую женщину близкого возраста, без вредных привычек. Вы не слишком полная, внешне приятная и красивая душой. Согласны на переезд ко мне и знакомы с сельской жизнью (желательно). В женщине ценю обязательность, порядочность, надежность, доброту, заботу и милосердие. Считаю, что этими качествами обладаю и сам. Надеюсь встретить такую и прожить с ней в согласии оставшуюся земную жизнь.

Адрес: Крутияну Михаилу Николаевичу, 140140, Московская обл., п. Удельная, 1-й Южный тупик, д. 7, кв. 2. Тел. 8-915-267-83-29

Вдвоем легче

Мне 32 года, рост 178 см. Инвалид 2-й группы из-за ДЦП, но все делаю сам. Почти не видно, что я больной. Одному очень плохо. Для совместной жизни хочу найти женщину, согласную на переезд ко мне. Я спокойный, не скандальный. В свободное время занимаюсь компьютером (есть Интернет), люблю читать. Интересуюсь историей, философией, географией. Вдвоем нам будет легче! Мы будем помогать друг другу, чем сможем, во всем. Буду рад, если откликнется девушка, которой тоже одиноко. Очень жду.

Адрес: Беломестных Александру В., 623109, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Ватутина, д. 37, д/в. Тел.: 8-953-387-99-78, 8-953-380-23-76

Симпатичная и веселая

Мне 67 лет, симпатичная, веселая, энергичная, по гороскопу Рак. Буду рада знакомству с мужчиной от 62 до 72 лет, ростом не менее 167 см, живущим в Санкт-Петербурге или Ленинградской области.

Татьяна, тел.: (812) 662-56-60, 8-905-201-05-06

Шаг навстречу

Под лежачий камень вода не течет, поэтому спешу найти человека, близкого по духу, возрасту, интересам. Мне 63 года (174-68), вредных привычек нет. Симпатичная, доброжелательная, искренняя и тактичная. Заботливая, прекрасная хозяйка. Все еще бодра, энергична, изящна и стройна. Жилье есть, дети живут со своими семьями. Увлечения разносторонние. Если мужчина честен во всем и идет мне навстречу, если он непьющий и не судимый, не альфонс и не сектант, то стану ему лучшей спутницей. Только прошу соизмерять возраст и физические данные.

Воронежская обл., тел. 8-903-857-56-50

Добрая и надежная

Мне 48 лет (168-70), не замужем, без детей, образование среднее специальное. Волосы русые, глаза зеленые, по гороскопу Телец. Небогата, живу с родителями. Добрая, отзывчивая, надежная. Люблю природу, животных. Без вредных привычек, но имею свои недостатки. Приглашаю к знакомству мужчину для создания семьи. Возраст – в пределах разумного. Вы среднего телосложения, высокий, уживчивый, непьющий и не судимый, имеете свое жилье.

Адрес: Малиновской Марии Александровне, 610050, г. Киров, ул. Кольцова, д. 11, кв. 230. Тел. (дом.) 8-332-29-83-68

КАНЦЕРОМАТОЗ, АСЦИТ

Очень прошу откликнуться тех, кто имеет опыт лечения моих заболеваний. Опухоль брюшной полости, канцероматоз брюшины, асцит. УЗИ показало признаки гигантской кисты (254 на 177 мм), исходящей предположительно из левой доли печени. Кто подскажет народное средство?

Адрес: Новикову Алексею Ивановичу, 396072, Воронежская область, г. Нововоронеж, ул. Космонавтов, д. 45, кв. 94, дом. т. 8-4736452028, сот. т. 8-920-444-18-16

СИЛЬНЫЕ БОЛИ ПОСЛЕ ГЕРПЕСА

Как вылечить постгерпетическую невралгию? Полтора года назад лечился от опоясывающего лишая (герпеса). Там, где были волдыри, образовались белые пятна. И сильные боли. Пить таблетки не хочется из-за побочных эффектов. Мне 57 лет, веду здоровый образ жизни. Занимаюсь спортом, не курю, ни грамма алкоголя. Зимой купаюсь в проруби и обливаюсь на улице холодной водой. Буду очень признателен за дельный совет и не забуду людей, оказавших мне содействие в лечении.

Адрес: Степшину Владимиру Борисовичу, 685000, г. Магадан, ул. Зайцева, д. 25, кв. 222

МАМА НЕ СПИТ НОЧАМИ

Нашу семью 2 года назад постигло несчастье: маме поставили диагноз остеопороз позвоночника (поражено 48%), коксартроз тазобедренных суставов. Мама не спит ночами от боли. Лекарства от этих заболеваний нет. Кто подскажет народные средства? Надежда только на помощь добрых людей!

Адрес: Макаровой Алисе Станиславовне, 117525, г. Москва, ул. Чертановская, д. 20, корп. 1, кв. 4

ЖЕЛУДОК ПРОТИВ «ХИМИИ»

В 79 лет у меня эрозивный гастрит с повышенной кислотностью, стенокардия, ишемия, панкреатит, остеохондроз, радикулит, полиартрит, варикозное расширение вен и начинается катаракта. Имею инвалидность. Болезней много, и по каждой – свой врач, свое лекарство, а у меня больной желудок. Поэтому огромная к вам просьба: посоветуйте, чем подлечиться без «химии»! Уж очень желудок бастует против нее. Надеюсь на вас, ведь мир не без добрых людей.

Адрес: Гомолко Ариадне Андреевне, 353206, Краснодарский край, ст. Пластуновская, ул. Базарная, д. 154

МИР НЕ БЕЗ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

На обеих голенях трофические язвы. На правой уже 10 лет не проходят и болят, особенно ночью. У меня сахарный диабет 2-й стадии и глубокий тромбофлебит. Лежала в больнице 4 раза по 12 дней. Врачи говорят, что язвы не проходят из-за диабета. Но можно же как-то помочь? Еще пропадает зрение, правый глаз совсем плохо видит. Хожу я с палочкой. Всю зиму сижу дома, да и летом еле доползала до скамеечки во дворе. Пожить еще охота. А у дочери геморрой, давно кровоточит. Она стесняется идти к врачу. Кто знает народные средства? Мир не без добрых людей, надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Гердюк Галине Владимировне, 192076, г. Санкт-Петербург, Шлиссельбургский пр., д. 14, корп. 1, кв. 181. Тел. (812) 707-92-57

НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ

Уже много лет очень болит левое колено, нет больше сил терпеть. Порван мениск, наполовину стерлись хрящи, артроз коленного сустава. Вот такой диагноз. Лечилась в больнице. Не поболит дней 10 – и опять все сначала. При каждом шаге щелкает, и очень больно. Посижу, а потом не встать. Плачу от боли. Операцию делать нельзя, так как были инсульт, 2 инфаркта, да и денег таких нет. Дорогие мои, кому помогли хорошие рецепты или упражнения? И можно ли при моем заболевании ходить на коленях? Люди советуют такое упражнение, а я боюсь. Очень прошу совета.

Адрес: Нестерец Надежде Николаевне, 346516, Ростовская обл., г. Шахты, пер. Крупской, д. 3

Список рецептов, опубликованных в номере

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЫПОК

Считается, что цыпки на руках бывают только у детей, которые постоянно играют в лужах, а в холода забывают надевать рукавицы. Это не так, проблемы с кожей могут появиться и у взрослого человека, и подчас даже без всякой связи с водой.

У меня такие цыпки (не знаю, как это называется по-научному) начали появляться тогда, когда мне перевалило за 40. Стоило немного побыть на ветру без перчаток или постирать белье в холодной воде, руки сразу начинали сохнуть, появлялись трещины. И дело не только в том, что это некрасиво и руки на ощупь неприятные. Если сразу не начинала лечиться, то потом иногда даже язвочки появлялись, приходилось кремами с гормонами и антибиотиками лечиться. Так что цыпки – проблема не такая уж и простая.

Я узнала, что часто склонность к повышенной сухости кожи появляется с возрастом из-за гормональной перестройки. Из-за нее нарушается обмен веществ и требуется больше витаминов, чем в молодости. Это значит: надо кушать больше овощей и фруктов, а также рыбы. В них есть витамин Е, который так и называют – витамином красоты. Ну а для того, чтобы быстро справиться с цыпками, я нашла несколько эффективных средств, которыми и хочу поделиться.

- В первую очередь, надо смягчить кожу. Для этого подойдет любое растительное масло или глицерин. По своему опыту могу сказать, что лучше всего помогает масло из проростков пшеницы – оно как раз очень богато витамином Е.
- С цыпками справляется и такое проверенное народное средство. Надо отварить картофелину в мундире, размять ее толкушкой. Получившееся пюре намазать на руки, поверх надеть полиэтиленовые перчатки (их в хозяйственных магазинах продают). Подержать этот компресс 30 минут.
- На ночь смазать руки жирным кремом или даже сливочным маслом – оно тоже богато витаминами. Надеть хлопчатобумачные перчатки и так лечь спать. Чтобы не запачкать постельное белье, поверх можно надеть полиэтиленовые перчатки.

А чтобы цыпки не появлялись, после стирки или мытья посуды тщательно сушите руки. В морозную или ветреную погоду обязательно надевайте перчатки – зимой влажность воздуха понижена, и кожа очень сохнет. И не забывайте про кремы, не увлажняющие, но жирные.

Хазанович Людмила, г. Харьков

ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ

Дорогая редакция! Я хочу поделиться с читателями «Лечебных писем» своим рецептом почечного чая. Обычно наши почки не любят переохлаждения, часто начинают давать о себе знать с наступлением холодов. Я, как только чувствую что-нибудь неладное с почками, начинаю пить брусничный или клюквенный морс, но вот только не всегда можно купить эти чудо-ягоды. И тогда мне помогает специальный чай.

Я беру поровну листья брусники, листья лесной земляники, траву хвоща полевого, семена тмина, корень солодки (его надо хорошенько измельчить). 1 ст. л. смеси заливаю стаканом кипятка и выдерживаю на водяной бане 20–25 минут, затем настаиваю минут 20 и процеживаю. Пью чай по стакану два раза в день.

Почки прекрасно реагируют на такую помощь.

Галкина Валентина Петровна, Московская обл.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК

Когда в осеннюю промозглую погоду я начинаю чувствовать зябкость, и мне становится неуютно, а на душе «кошки скребут», я пользуюсь отличным энергетическим средством, которое прекрасно укрепляет нервную систему, при условии, если им не злоупотреблять. У меня всегда наготове настоечка.

Возьмите стакан чернослива, промойте его, положите в кастрюлю и залейте полулитром кагора. Закройте кастрюлю прозрачной крышкой или прозрачной тарелкой (это важно), нагрейте до появления первых капель на крышке. Снимите с огня (если вовремя не убрать кастрюльку с огня, капли спирта воспламенятся, и все будет испорчено), добавьте 5–7 горошин черного перца, один лавровый листик , 3–4 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. кардамона, можно и корицы немного добавить. Плотно закройте настойку крышкой и поставьте остывать.

Этот целебный напиток надо пить из самой маленькой ликерной рюмочки, по одной, лучше перед сном, или же когда настроение на нуле. Напиток отменный, но относиться к нему надо все-таки как к лекарству, несмотря на соблазн принять еще рюмочку – этого лучше не делать, а дождаться следующего вечера. Через недельку такого лечения вам снова захочется жить полной жизнью, уверяю.

Александров Аркадий Иванович, г. Москва

ЗАКАЛЯЕМ ГОРЛО

Чтобы в холода у меня не болело горло, я предупреждаю все возможные болезни закаливанием. Но только использую прохладную воду не для обливания тела, а полощу ею горло и промываю нос.

Утром и вечером делаю полоскания и втягиваю воду сначала одной ноздрей, а потом – другой. Начинать процедуры стараюсь еще до наступления первых морозов. Делаю температуру воды 28 градусов и продолжаю полоскания такой водичкой в течение недели. Затем снижаю температуру на 1 градус и продолжаю полоскания еще неделю. Еженедельно вода становится все прохладней и прохладней. Довожу примерно до 18-20 градусов.

Если есть возможность, то добавляю по 1 ч. л. морской соли на стакан воды.

УМОЛЯЮ ПОМОЧЬ!

У меня сахарный диабет 2-го типа, инсулинозависимый, 20 лет держусь на инсулине. Кроме того, очень мучает многолетний запор. Живу на слабительных, но уже не помогают. Еще болезнь Паркинсона (дрожание рук, подбородка), синдром беспокойных ног (пью дорогое лекарство). И самое основное: с полгода мучаюсь болями в ногах (от колен, до пальцев). В больнице сказали, что защемление тазобедренного сустава прошло. Но я не могу спать от болей. Стали неметь руки. Вообще, хоть ложись и помирай. Натираюсь аптечными мазями. Очень прошу совета хоть по некоторым заболеваниям!

Адрес: Голосной Лидии Тимофеевне, 356420, Ставропольский край, г. Благодарный, Пролетарский пер., д. 35. Тел.: 8 (86549) 5-18-41 (дом.), 8-918-876-74-09 (сот.)

ПЬЮ ТАБЛЕТКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Посоветуйте, пожалуйста, народные способы борьбы с ревматоидным артритом! Еще артроз межфаланговых и пястно-фаланговых суставов 2-3-й степени. На ЭКГ синусовый ритм неправильный, учащение пульса. Шум в ушах и голове, пневмосклероз. Пью таблетки каждый день. Мне 73 года. Полтора месяца температурила, и лечение антибиотиками не помогало, пока не обнаружили ревматоидный артрит. А суставы болят уже много лет.

Адрес: Тяпиной Алевтине Федоровне, 215850, Смоленская обл., п. Кардымово, ул. Ленина, д. 60, кв. 16

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Очень просим помочь внучке! Нашему ангелочку уже почти 2 года, но девочка не ходит, самостоятельно не сидит. Диагноз спастический тетрапарез. Лечились по больницам и даже у китайца делали массаж. Очень надеемся на добрых людей. Может быть, нам посоветуют хорошего специалиста. Или напишут, куда нам съездить и где можно поселиться, чтобы ребенок набрался сил и здоровья. Например, в таких городах, как Анапа, Кисловодск, Сочи. Пишите СМС – мы обязательно перезвоним.

Светлана, Евгений, Красноярский край, тел. 8-913-566-78-26

БЕДА С НОГАМИ

Уже 2 года мучаюсь из-за ног. Зимой 2011 года обследовалась – остеопороз. Прочитала в нашей газете про лечебные белемниты. Но как их достать? Может, кто-то сможет помочь. Мне 30 октября 66 лет.

Адрес: Тарасовой Алевтине Петровне, 654031, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, д. 31, кв. 61

ФИБРОЗ ЛЕГКИХ, ГЕМАРТРОМА

Мне 73 года, диагноз пневмофиброз верхней доли правого легкого, доброкачественное образование левого легкого (гемартрома до 10 мм). В областной больнице диагноз подтвердился. Через 6 месяцев образование увеличилось – 1,5-1,2 см. Операцию делать не могу, здоровье не позволяет. Надеюсь на народную медицину. Чувствую я себя нормально, кашлять не кашляю. Но давление низкое, бывает 103 на 67. Стараюсь вести здоровый образ жизни. В 2009 году мне ставили диагноз локальный пневмосклероз, но лечения не назначили. Очень прошу вас помочь.

Адрес: Черных Антонине Дмитриевне, 171841, Тверская обл., г. Удомля, ул. Венецианова, д. 5а, кв. 43

СПЛЮ ПО 3 ЧАСА

В 74 года болезней много. Все терпимо, но мучают ноги, просто сил нет. Диагноз синдром беспокойных ног. Болят день и ночь, сплю 3-4 часа в сутки, уже устала. Если кто знает, как лечиться, очень прошу помочь!

Адрес: Зарицкой Марии Егоровне, 456894, Челябинская обл., Аргаяшский р-н, п. Кулуево, ул. Комсомольская, д. 6а, кв. 7

МУЧАЕТ ОСТЕОПОРОЗ

Страдаю остеопорозом, позвонки деформированы. Еще и упала в автобусе, когда он резко затормозил. Боли усилились. После томографии сказали, что опухоль на спинном мозге. Но ревматолог говорит, что это грыжа и есть компрессионные переломы. Выписали таблетки от остеохондроза, пью. Беспокоят сердце, давление. У меня ишемия, стенокардия, бывает аритмия. Пожалуйста, отзовитесь, если кто знает лечение! Прочитала, что смесь водки с маслом избавляет от остеопороза. Так ли это?

Адрес: Ивановой Н.Ф., 634040, г. Томск-40, ул. Белы Куна, д. 16, кв. 51

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №24 (264)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 08.11.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 26 ноября.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная



Это убирает из носоглотки всех микробов и уменьшает отеки.

Кроме обычных холодных полосканий можно еще делать контрастные. Я тоже их когда-то пробовала, и результат был не хуже, чем от прохладной воды. Во время таких процедур я чередовала горячую (около 45 градусов) и прохладную воду.

После закаливающих процедур провожу упражнения для горла, которые также выполняют роль профилактики простуды. Похлопываю шею ладонью, чтобы получались постукивания с эффектом вибраций, постепенно спускаясь к груди.

Второе упражнение – пропевание гласных. Их нужно произносить как бы нараспев. Я пою «а-я», потом «о-о», «у-ю», «ы-и» и «э-е». В конце «повторяю» эти звуки, не произнося их вслух, но широко открывая рот.

И еще для защиты горла от простуд я всегда слежу за тем, чтобы вдохи делать через нос, а выдохи – через рот. Так дышится легче и правильней, потому что на вдохе воздух лучше прогревается и очищается.

Иванова Лана Петровна,
г. Владивосток

ТРИ РЕЦЕПТА ПРИ БОЛЯХ В КОЛЕНЯХ

Для начала хочу поблагодарить всех читателей «Лечебных писем», кто пишет про разные средства от артрита. Многие рецепты помогают очень хорошо. Хочу и я поделиться несколькими своими средствами при болях в коленях.

• Масло чистотела. Его я втираю дважды в день, когда обостряются боли, обычно курс составляет неделю. Для приготовления использую сушеную траву из аптеки. Беру 4 ст. л. травы, засыпаю в пивную пол-литровую бутылку из темного стекла и заливаю подсолнечным маслом. Настаиваю в темном месте 2 недели. После этого процеживаю. Когда втираю, слегка массирую колени, но не сильно, иначе боль только может усилиться.

• Хорошо помогает овсяный отвар. Лучше использовать цельные зерна, но можно и крупные хлопья. 3 ст. л. залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут. Получившуюся кашу намазать на колени, обернуть полотенцами и держать 2–3 часа. Возникает такое ощущение, как будто боль вытягивается. Лучше делать на ночь.

• Быстрое средство унять боль – приложить 2–3 ломтика лимона к коленям, закрепив их бинтом или платком. Еще лучше работает, если лимон перед этим слегка присолить крупной каменной солью.

Все эти рецепты помогают только облегчить боль, сам артрит они не лечат. Очень важна диета: не есть жареного, соленого, маринадов. Мне не всегда удается ей следовать, трудно устоять перед соблазнами. Но когда питаюсь нормально, артрит беспокоит значительно реже.

Галактионова Нина Евгеньевна,
Борисовский р-н,
Белгородская обл.

БАБУШКИНЫ СРЕДСТВА ОТ БРОНХИТА

Хотя сейчас в аптеках можно найти много разных сиропов и пилюль от кашля и бронхита, в том числе и без химии, на травах, я предпочитаю лечиться по рецептам, которые достались мне от бабушки.

• В первую очередь, если появляются щекотание в бронхах и сухой кашель (первые признаки бронхита), я делаю луковую ингаляцию. Так меня бабушка в детстве лечила. Беру среднюю луковицу, мелко ее режу, кладу на плоскую тарелку и сажусь над ней, накрываясь полотенцем. Глаза при этом надо закрыть, иначе они будут сильно слезиться. Вдыхать надо ртом, чтобы целебные фитонциды, убивающие микробов, попадали в легкие. Иногда еще добавляю растертый зубчик чеснока, работает еще лучше.

• На ночь прикладываю согревающую лепешку. Она действует лучше, чем обычные горчичники или компрессы. Для этого смешиваю в миске по 1 ст. л. муки, горчичного порошка, меда и водки и нагреваю смесь на водяной бане, чтобы она была очень теплая. Формую лепешку, заворачиваю ее в марлю и прикладываю к груди ближе к горлу, на область бронхов и трахеи. Сверху накрываю шерстяным платком и держу 20 минут.

• После этого грудь растираю растительным маслом, в которое добавляю несколько капель камфоры или ментолового масла, оборачиваюсь обычным хлопковым полотенцем и ложусь спать.

Как правило, уже к следующему утру все проявления бронхита уменьшаются, начинает отходить мокрота. Но для полного излечения надо повторять процедуру 3-4 дня.

Хочу только предупредить: такие прогревания нельзя делать при высокой температуре или воспалении легких. В этих случаях они могут только навредить. Ингаляцию делать можно в любых случаях.

Шаталова З.В., г. Псков

Надо все пережить

Жизнь моя прошла – и голод, и холод… Но дожила до 86 лет. Все болезни наши от суеты и неверия в себя. Если бы мы были настроены только на добро, то и получали бы его. Но этот мир настроился на зло.

Все ходят красиво одетые – хоть молодые, хоть старые. Но все озабочены дневной суетой. А ведь мир устроен интересно и зимой, и летом, и осенью, и весной! Мы, люди, этого не замечаем. Почему-то кинулись копить «богатство». Пешком не ходим, а «летаем» на машинах, куда-то спешим. Надо ли? Есть даже такая песенка, которую мы при советской власти слышали в кинофильме: «Не спеши, не спеши…»

Расскажу вам, что со мной произошло. Мы с мужем прожили интересную жизнь, 63 года 5 месяцев. Но случилась беда: в 60-х годах я попала в аварию. Очень благодарна тому врачу, который вселил мне в душу веру, а не лень. Он сказал, что калеки в семье никому не нужны. Что надо разрабатывать руки, ноги, позвоночник, и тогда буду жить, а не валяться в углу. Слава тому врачу! Но жизнь прожить – не поле перейти. То взлеты, то падения…

Дочь упала с печи и осталась глухонемой. Но слава тому, кто придумал интернаты для таких людей. Дочь выучилась, имеет свою семью, дожила уже до 65 лет, заработала пенсию. Второй дочери 55 лет. Как будто все хорошо. Но вот 4 года назад умер мой муж здоровым. А я, больная, осталась. Надо все пережить, что и делаю. Правительство мне как участнице Великой Отечественной войны отпустило деньги на квартиру. Но так как я была при смерти и думала, что умру, дочь нашла квартиру со всеми удобствами на четвертом этаже. Пока живу в старом доме, который простоял, несмотря на все невзгоды, и автобусом добираюсь до новой квартиры. Опять же сказала себе: «Есть такое слово – надо». Научилась сама подниматься на четвертый этаж, мыться в ванне. Дочь обливает меня холодной водой, потом горячей. В общем, жизнь продолжается, и за это я благодарна своей вере.

Прочитала секреты долголетия Борисовой Валентины Сергеевны из г. Курска. Спасибо ей. Она вдохновила меня написать о своей судьбе, что я и сделала.

Советую всем: в таком возрасте, как я, не отчаивайтесь. Не сидите на лавочке, а шевелитесь, как муравей. Находите только хорошее, что было в жизни, а плохое не вспоминайте. Хорошее лечит, плохое калечит. Ведь так? Согласны со мной? Ответьте, только через нашу газету.

А вот прочитала письмо о том, что в человеке все должно быть прекрасно. Я знаю, что уже и морщинки у меня на лице, и пигментные пятна. Но ведь мне 86 лет. Какой же я должна быть? Если все невзгоды победила и еще жива, то благодарна и за все морщинки, и за пятна. Благо они мне не мешают. Слава им!

Вот так я ответила на письмо Валентины Сергеевны, которая живет в Курске. Но только через газету, потому что ее полного адреса нет.

Юхимчук Таисия Федоровна,
Тверская обл.,
Адрес в редакции

Дала себе установку

Читаю «Лечебные письма» от первой до последней буквы! Читаю очень давно, выписываю 4 года. Много полезного, нужного нахожу в газете.

Давно сделала операцию. С тех пор (уже 25 лет) совсем не пользуюсь услугами врачей и аптек. А вот рецептами из «Лечебных писем» воспользовалась не один раз. Веду здоровый образ жизни. Уже 30 лет обливаюсь холодной водой и делаю зарядку по утрам. После утреннего умывания, обливания натощак круглый год глотаю 1-2 зубчика чеснока. И выпиваю лимонный сок, немного разбавленный водой. Потом – стакан чистой воды, а минут через 30 завтрак. Пищу люблю простую, мясо ем изредка. Рыбу люблю. В основном на столе овощи, фрукты и злаки. Никаких копченостей. И Бог милует, обхожусь без услуг медиков. Дала себе установку прожить не меньше 85 лет. Можно и больше, но при условии, что сама себя буду обслуживать. Да! Подъем летом в 5 часов, зимой – не позже 7 часов. И обязательный труд. Дачу имею 40 лет, тружусь одна. Беда в том, что 15 лет назад не стало мужа. Случилось это на даче, скорая не успела. С тех пор одна.

Дочка у меня хорошая, у нее семья и свой небольшой бизнес. Они трудятся с утра до ночи. Ни сил, ни времени не остается. А у меня возраст осенний. Одной тяжеловато и без общения, и без мужской помощи. Всего вам доброго! Процветания нашей газете!

Адрес: Щербаковой Г.В.,
412307, Саратовская обл.,
г. Балашов, ул. Строителей,
д. 5, кв. 5

Просыпайтесь с радостью!

Подшивку такой необходимой всем газеты «Лечебные письма» веду более 6 лет. Изучаю каждый номер от корки до корки с карандашом в руке. Как приятно осознавать, что очень многие люди не безразличны к боли других!

Захотелось поделиться – рассказать, как в свои 75 лет я справляюсь со своими недугами. Болезнь легче предупредить, чем лечить. И надо чаще радовать свою душу. Мне помогает в этом вот что. Проснувшись, я еще в постели прокручиваю в уме очень приятные слова. Ежедневно.

Я проснулся сегодня радостный.
На душе, как ручей серебряный,
Льется тихое ликование
И восторг пробуждения жизни.
Здравствуй, утро, росою умытое,
Здравствуй, речка, туманом укрытая,
Здравствуй, небо, солнце дарящее,
Здравствуй, день!
Я хочу поделиться радостью
Со своими родными, близкими
И с людьми совсем незнакомыми,
Кто грустит сейчас и печалится,
Пожелать им хорошего дня.
Я хочу им слова особые,
Я хочу им слова веселые,
Мир и радость всем приносящие,
В душу влить.



Я хочу им сказать: «Одумайтесь,
Полно радость гасить печалями!
Не берите на плечи тяжести.
Посмотрите лучше с улыбкою,
Посмотрите лучше приветливо –
И увидите с изумлением,
До чего же здорово жить!»
Жить здорово!

После этого делаю физзарядку минут 40. Заканчиваю контрастным душем и стаканом фильтрованной воды с ложечкой меда.

Если кто-нибудь возьмет это за правило, о многих болячках можно будет позабыть. Улыбайтесь, смейтесь, радуйтесь – и все хвори уйдут!

Адрес: Пыжову Евгению Александровичу, 215113, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. Московская, д. 27, кв. 96. Тел. 48131-5-99-73

Счастье – когда светит солнце

Здравствуй, любимая газета! Ты моя отдушина. Почитаешь – и словно живой воды напьешься. Спасибо большое! Расскажу вам, что у нас случилось минувшим летом.

Я жительница города Крымска, в который 7 июня пришла беда – чудовищное наводнение. Вода при входе в город имела высоту столба 7,5 м, а потом она разлилась. Стремительным потоком высотой 4,5 м мчалась через город, круша все на своем пути. Была глубокая ночь, люди спали, а вода, вырывая окна и двери, врывалась в дома. Бедой обернулись металлические двери и решетки на окнах. Двери заклинивало, и время спасения жизни шло на секунды. Кто смог вырваться, получил шанс выжить. Наш город маленький, и каждый в нем кому-то сват, кум или друг. Так что беда каждого была общей. Люди помогали друг другу, рискуя жизнью.

Низкий поклон всем! Никто не остался равнодушным, все спешили нам помочь. Мы порой возмущаемся, что сейчас многие стали корыстными, бездушными, что молодежь разболтанная. А случилась беда – и люди всех национальностей и вероисповеданий работали бок о бок, разгребали завалы, утешали. А сколько милосердия и тепла в душах мальчиков и девочек! Тех, которые по колено в грязи работали не покладая рук, сутками развозили воду и гуманитарную помощь. Мне пришлось столкнуться с волонтером Лешей из г. Краснодара. Он инвалид детства. И этот человек спешил помочь каждому нуждающемуся. Беда словно высветила людей. К нам ехали со всей страны, чтобы помочь. А некоторые местные жители, которых, конечно, единицы, спешили урвать побольше гуманитарной помощи. Как стервятники, рвали все для себя, хотя их дома не затопило.

Низкий поклон нашему президенту В.В. Путину. Он приезжал в наш город и вникал во все проблемы жителей. Нас не оставили в беде, о нас заботились, по участкам города работали штабы временной помощи. Работали медицинские пункты, и медики ходили по домам. Работали и передвижные кухни, где готовили горячую еду.

Во время наводнения у меня затопило гараж, огород, где все пропало. Гараж – это подсобное помещение. Там хранились закатка, крупы, мебель. Вынесла туда на лето паласы, зимнюю обувь – и все пришлось выбросить. Огород утонул полностью, вот и осталась без закатки. В дом вода не вошла – высокий фундамент, и живу я далековато от речки. Но шел сильный дождь, протекла крыша, обвалился весь потолок. Вода бежала по стенам, так что тоже пришлось переживать. Я вдова, пенсионерка, и ремонт для меня сродни катастрофе. Тем не менее считаю, что мне повезло – не пришлось бороться за жизнь.

После такой беды понимаешь, что человек – просто песчинка перед стихией. И за жизнь уже готов отдать все блага мира. Понимаешь, что это большое счастье, когда светит солнце, радуются и смеются дети, вдоволь хлеба и чистой воды.

Всем читателям моей газеты желаю крепкого здоровья, мира, благополучия. И пусть страх никогда не коснется ни детей, ни взрослых. Любите и берегите друг друга!

Адрес: Киреевой Алине Ильиничне, 353380, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Айвазовского, д. 12

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУДОРОГ

Часто встречаю просьбы людей подсказать, как избавиться от судорог. Так вот вам бабушкин рецепт. Попробуйте! Может, и вам поможет.

• Взять 25 г мочек корней полыни, залить 0,5 л пива (можно воды) и прокипятить 5 минут на малом огне. Остудить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Натирать руки, ноги горчичным маслом.

• Еще несколько советов по питанию. Есть до обеда орехи и фрукты. Картофель, рис и горох лучше употреблять без хлеба. Сахар замените медом, ограничьте использование острых приправ и пейте много воды.

И надо больше двигаться! Гимнастика, бег, ходьба... Полезны чаи с травками – насушили ведь за лето. Здоровье в ваших руках!

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Трактовая, д. 51. Тел. 8-902-929-99-06

МОИ РЕЦЕПТЫ С ЧЕСНОКОМ

Дорогие читатели «Лечебных писем»! Если кому-то помогут мои рецепты с чесноком, буду рада.

• **При мучительном сухом кашле** 1 головку чеснока и 10 небольших головок лука пропустить через мясорубку. Варить на небольшом огне в 1 л молока минут 30, затем добавить 2-3 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды.

• **Для снижения уровня холестерина**, чтобы достичь эффективного результата, вам придется съедать как минимум 2-3 зубчика свежего чеснока в день.

• **От натоптышей** помогает измельченный чеснок (1 часть) с салом (3 части). Получается кашица, которую надо намазывать перед сном, а сверху бинтовать. Утром ноги вымыть и потереть натоптыши пемзой. Если с первого раза не поможет, то еще раз повторите.

• **Чтобы не болело горло**, залейте горсть сухарей кипятком и добавьте туда головку измельченного чеснока. Когда сухари пропитаются водой, отожмите ее, а сухарики с чесноком приложите к горлу на ночь, но чтобы не сильно жгло.

• **При гипертонии** для понижения артериального давления залейте 17 зубков чеснока 3 стаканами воды. Добавьте по 2 ст. л. 9-процентного столового уксуса и меда. Поставьте на огонь, после закипания подержите 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. л. через 30 минут после еды.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144. Тел. 8-953-464-31-00

ТОКСИНАМ НЕ МЕСТО В ОРГАНИЗМЕ!

С недавних пор стала посещать курсы самооздоровления по тибетской методике. И теперь не терпится поделиться с вами секретами очищения организма, которые я там узнала.

Следующие рецепты особенно пригодятся тем, у кого, как и у меня, после болезни организм ослаблен воздействием токсинов, лекарств.

• Сбор «четверка» (древний тибетский рецепт). Возьмите по 100 г зверобоя, ромашки, бессмертника и березовых почек. Залейте 1 ч. л. смеси 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе 3–4 часа. Процедите через марлю и отожмите. Ежедневно, пока не закончится смесь, выпивайте перед сном 1 стакан настоя с медом. Повторите этот курс через 5 лет.

• Для очищения крови: возьмите в равных частях листья земляники, траву череды и цветки ромашки аптечной. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора. Можете пить постоянно вместо чая.

Мне самой эти рецепты очень помогли. Теперь чувствую себя даже помолодевшей, а ведь уже 67 лет.

Тамара Михайловна, г. Всеволожск, Ленинградская обл.

МАССАЖНЫЙ КОВРИК ИЗ ПУГОВИЦ

Пока разбирала старую одежду и размышляла, можно ли что-то перешить, придумала, как сделать отличный массажный коврик. Сейчас вам похвастаюсь своим изобретением, чтобы вы тоже могли улучшить здоровье.

Из старого драпового пальто я вырезала 2 больших прямоугольника. Выстирала их, отпарила и сшила вместе, чтобы коврик получился плотным. Потом собрала все ненужные пуговицы, которые все равно бы уже не использовала. Равномерно распределила их по всей поверхности коврика и пришила прочной ниткой. Как вы понимаете, пуговицы оказались разных размеров и форм, но от этого коврик получился только оригинальнее.

Перед сном ложусь на свой массажер спиной. Немного перекатываюсь вправо-влево, чтобы пуговки нажимали на биологически активные точки на коже.

После такой процедуры моментально засыпаю. А утром просыпаюсь легко и всегда с хорошим настроением!

Антипенко Светлана, г. Липецк

ПОЧКИ ЛЕЧУ РЯБИНОВЫМ СИРОПОМ

С детства почки – самое слабое звено в моем организме. Особенно часто они стали беспокоить после рождения ребенка. И приходится постоянно следить за собой.

Стараюсь не переохлаждаться, слежу за питанием. Но время от времени приходится проводить специальное

лечение. Раньше хваталась за любой рецепт как за соломинку, но приступы периодически повторялись. Однажды бабушка моей школьной подруги посоветовала укреплять почки, используя старинный рецепт, который она знала еще со времен своей молодости. Это рябиновый сироп. Я сразу же решила воспользоваться рецептом. Тем более лекарство растет буквально под окном.

На 1 л готового рябинового сока я добавляю 600 г сахарного песка и ставлю на слабый огонь. Варю сироп до загустения. Потом добавляю его в чай и просто в кипяченую теплую воду, если хочется пить.

Когда вижу, что начинают появляться отеки (обычно при нездоровых почках такое нередко случается), начинаю пить все с целебным сиропом. И отеки быстро исчезают. Если хоть немного чувствуется боль в пояснице, тоже пью все с рябиновым сиропом.

С тех пор как научилась так лечиться, не только почки стали здоровее, но и вся мочеполовая система. Рябиновый сироп даже избавляет почки и мочевой пузырь от песка и мелких камней.

Шестопалова Галина Ивановна, г. Саратов

КРАПИВА И КАЛЕНДУЛА ПРОТИВ ЭРОЗИИ

В наше время у женщин часто встречается такое противное заболевание, как эрозия шейки матки. И главное – симптомов почти никаких.

Если не ходишь в женскую консультацию хотя бы раз в полгода, так можно и не знать, что у тебя эрозия. А мне все некогда было, поэтому я редко ходила к гинекологу. Обратилась потом по какому-то случаю, и вдруг оказалось, что и меня постигла такая неприятность. Врач стала предлагать лечиться и жидким азотом, и электрическим током, и лазером. Да только я побоялась этих процедур и решила, что все-таки сначала испробую народные средства.

• Во-первых, надо собрать листья крапивы. Измельчить их в кухонном комбайне, потом обмазать кашицей из листьев ватный тампон (или смочить в их соке) и ввести на несколько часов. Делать так ежедневно до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

• Во-вторых, желательно раза 2 в день (утром и вечером) делать спринцевания 2-процентным раствором настойки календулы (1 ч. л. на 1/4 стакана кипяченой воды).

Мне это помогло. Теперь советую своим подругам.

Фаина Леонидовна, Ростовская обл.

ЕСЛИ У ВАС ПАНАРИЦИЙ

И от такого недуга есть простые народные средства. Пусть вам помогут мои рецепты!

• **Домашняя мазь.** Взять 0,5 куска натертого на терке хозяйственного мыла, добавить 2 мелко нарезанные луковицы и 1-2 ст. л. сливок. Поместить все в эмалированную посуду, поставить на плиту в сковородку с песком (как на водяную баню) и варить 10 минут, пока масса не станет густой и однородной. Остудить и использовать как мазь.

• **Поваренная соль.** Обвертывать палец тканью, намоченной раствором соли. Ежедневно делать такой компресс на ночь.

• **Алоэ древовидное.** Для компрессов используют свежий сок из его листьев. Или прикладывают кусочек разрезанного листа сочной стороной к месту воспаления.

• **Корень аира болотного.** В виде сгущенного настоя используют для теплых ванн или повязок как антисептическое средство, убивающее вредных микробов.

• **Каланхоэ перистое.** Делают повязки с его соком или прикладывают к больному месту кашицу из измельченных листьев.

• **Календула лекарственная.** Применяют концентрированный настой цветков (4 ст. л. на 1 стакан кипятка) или готовую спиртовую настойку для ванночек, лечебных повязок.

• **Грецкий орех.** Готовят концентрированный настой молодых свежих листьев для ванночек и припарок. Используют также сок околоплодников или настой из них. Это хорошее антисептическое средство при панарициях, гнойных ранах.

• **Полынь горькая, тополь черный, тысячелистник.** Концентрированный настой или спиртовую настойку используют как мягчительное, болеутоляющее средство.

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243

ОСВЕЖИТЕ ДЫХАНИЕ!

Все знают, как неприятно общаться с человеком, у которого дурно пахнет изо рта. Он к тебе обращается, а ты стараешься отвернуться. Это создает определенную неловкость в общении...

Лично я чищу зубы несколько раз в день, и особенно стараюсь перед уходом из дома. А когда иду на какую-то встречу, то никогда не забываю по пути пожевать мятную жвачку. Но бывает и так, что запах изо рта — это симптом каких-нибудь неполадок в желудке. То ли съел что-то не то, и живот пучит, то ли пища плохо переварилась. Вот у меня самой так было несколько дней, и никакие пасты, жвачки не помогали. И тут мне на счастье попался рецепт для улучшения пищеварения и свежести дыхания.

Натереть цедру 3–4 лимонов, добавить к ней 2 ст. л. меда и 1/2 стакана настоя мяты. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день после еды.

А еще для устранения неприятного запаха изо рта в нашей газете когда-то рекомендовали временно заменить зубную пасту сухим молоком. Я удивилась, но попробовала так делать. Действительно, хорошая вещь оказалась. Кстати, если иногда чистить зубы сухим молоком, то исчезают не только запах изо рта, но и образования зубного камня. Зубы становятся белее, и уменьшается кровоточивость десен.

Павлова Елена, г. Самара